

# Velkommen til barneleir i Surnadal

9. - 13. august 2010



**Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn. Leiren er for deg som er født i 1998 eller senere.**

**Spørsmål? Kontakt NoFo**  
Tlf: 71 65 89 00  
Fax: 71 65 89 19  
e-post: kontor@nordmore.fhs.no

**Start:** Mandag 9. august  
Første trening starter kl. 10.00  
Tilreise søndag eller mandag.  
**NB!** Tidligste innsjekking er søndag 8. august kl 17.00

**Slutt:** Fredag 13. august  
(hjemreise senest kl. 18.00)

## Instruktører:

Master Per Andresen, 7. Dan, Kjell Gunnar Polden, 4. Dan og mange kjempeflinke instruktører som skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle.



## Hvordan reise til Surnadal?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule, som er leirens arrangør, ligger på Skei i Surnadal kommune. Du kommer til Surnadal ved f.eks. å ta fly til Trondheim eller Kristiansund, og videre derfra med buss. Avstanden er 9 mil fra Kristiansund og 12,5 mil fra Trondheim. Du kan også ta tog til Oppdal eller Trondheim. Kommunikasjonen derfra med buss til Surnadal er god. Ønsker du informasjon om bussavgang kan du ringe: Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177 Turistinformasjonen tlf: 71 66 24 00 Sjekk: [www.surnadal-turist.no](http://www.surnadal-turist.no)





Master Andresen presenterer instruktørene på leiren. Mange av dem er så flinke at de er på landslaget.



Master Andresen demonstrerer spark.

### Treningsopplegg mandag til torsdag

kl. 08:00-09:30	Frokost og smøring av matpakker
kl. 10:00-12:00	Første treningsøkt
kl. 12:00-14:00	Lunch
kl. 14:00-16:00	Andre treningsøkt
kl. 16:30-18:00	Kveldsaktivitet
kl. 22:00	Rotid

### Trening

Treningen foregår i 3 haller som ligger like ved hverandre (Ungdomsskolen, Folkehøgskolen og Idrettshallen). En del av treningen foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

### Utstysbutikk

Det vil bli salg av Taekwon-Do utstyr, butikken er åpen hver dag etter trening. Her selges bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr o.l.

### Gradering - ny beltegrad

Graderingen er for de som har hatt så stor framgang under leiren at instruktøren anbefaler dem å prøve å gå opp til gradering. Graderingsavgiften på kr. 250,- er ikke inkludert i prisen.

### Treningsopplegg fredag

kl. 08:00-09:30	Frokost og smøring av matpakke
kl. 10:00-11:00	Trening
kl. 11:00-11:30	Lunch
kl. 11:30-15:30	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 18:00

### Andre aktiviteter

Det vil bli lagt opp til en turøkt for alle, så ta med badetøy og klær for uteliv (**husk regntøy og gode sko.**)

Hver ettermiddag/kveld vil det bli arrangert diverse aktiviteter som f.eks. disko, kulturkveld osv.

Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning i gymsalen på NOFO. Nærmere program om dette blir utlevert ved ankomst.



Glade leirdeltakere fra barneleiren 2009.



*Gøy med utetrening på stranda.*



*Etter treningsøkta smaker det godt med mat fra grillen.*

## Sikkerhet

Barna blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør sørger for vekking om morgenen, felles bespisning, felles avgang til treninger og utflukter og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe.

Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal lege-senter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. De som eventuelt skulle ha en skade eller sykdom plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.

**NB! For de som velger Alternativ D (dvs. betaler kun for trening) har foreldre/foresatte selv ansvar for barna i pausene utenom fellesopp-  
legg.**



*Fra instruktørenes oppvisning avslutningskvelden.*

## Foreldre som vil være med til Surnadal

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet f.eks. fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golf, fiske i elv, vann og sjø. Er det noe du lurer på ta kontakt med Turistinformasjonen på Tlf: 71 66 24 00 eller sjekk [www.surnadal-turist.no](http://www.surnadal-turist.no)

## Overnattingsmuligheter i Surnadal:

**Folkehøgskolen** Tlf. 71 65 89 00  
e-post: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

**Vårsøg Hotell** Tlf. 71 65 71 00  
e-post: [post@varsog-hotell.no](mailto:post@varsog-hotell.no)

**Surnadal Camping Brekkøya** Tlf. 91 37 81 59

**Hammer Apartments** Tlf. 71 66 31 75 eller 97 43 77 33

Oppgi referanse "Taekwon-Do Sommerleir barn"



# Priser for å delta på leiren

## Alternativ A

Trening,  
full pensjon +  
overnatting på  
Folkehøgskolen i  
2-3 sengs  
rom i skolens  
sengetøy

**kr. 3450,-**

## Alternativ B

Trening,  
full pensjon +  
overnatting på  
Folkehøgskolen i  
2-3 sengs rom  
i egen sovepose

**kr. 3250,-**

## Alternativ C

Trening,  
full pensjon +  
overnatting i  
sovesal på  
madrass i egen  
sovepose

**kr. 2950,-**

## Alternativ D

Kun trening  
(Ordner selv  
overnatting og mat,  
og foresatte har  
ansvaret for  
barnet utenom  
trening)

**kr. 1550,-**

Med full pensjon menes frokost, lunch, middag og kveldsmat. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch og kveldsmat, og det blir satt fram drikke. Måltidene serveres i matsalen på Folkehøgskolen. Det er kiosk på skolen som selger frukt, snacks, pølse, kake ol. Denne vil ha åpent hver dag etter middag.

## Påmelding

Det er begrenset med plasser, og den som er først med innbetaling, får selvsagt plass først.

Det er kun innbetaling som gjelder som påmelding.

NB! Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass eller ikke.

Hvis du ikke får det alternativet du ønsker, vil du også få melding om dette.

Pågangen for å få være med på leiren er meget stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Bruk bankgiro/nettbank.

### Innbetaling skjer til:

**Bankgiro nr. 4040 15 65371**

**Nordmøre Folkehøgskule**

**"Taekwon-Do uke 32"**

**6650 SURNADAL**

### Påmeldings-

**frist:**

**1. juni 2010**



NB! Merk giroen (Ved nettbank benytt felt for "Melding til mottaker") med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juli vil halve avgiften bli refundert. Ved avbestilling ankomstdag eller uteblivelse belastes avgiften 100%.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf. 71 65 89 00

Fax: 71 65 89 19

E-mail: kontor@nordmore.fhs.no

Info: www.ntkd.no



**Nordmøre Folkehøgskule og leirinstruktørene ønsker alle hjertelig velkommen til en morsom og lærerik uke!**