

Velkommen til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal for

# UNGDOM

nyhet:

For første gang arrangerer Nordmøre Folkehøgskule egen sommerleir for ungdom født i 1995, 1996 eller 1997.

UKE 26:  
SØNDAG 27. JUNI  
TIL FREDAG 2.  
JULI



## NORDMØRE FOLKEHØGSKULE ARRANGERER

sommerleir for ungdom født 1995, 1996 eller 1997.

Leiren starter søndag 27. juni. Innkvarteringen åpner kl. 12:00. Første trening søndag kl. 17:00 til 19:30.

### HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir: Master Per Andresen, 7. Dan, Kjell Gunnar Polden, 4. Dan, Roger Stokke, 4. Dan, Arne Witzø, 3. Dan, Gunnar Rugsveen, 3. Dan, Aleksander Aronsen, 3. Dan, Magnus Bjørgan, 2. Dan, Anja Bertelsen, 2. Dan, Andreas Aarset Kristoffersen, 1. Dan.

### HVA SKJER?

I tillegg til to treningsøkter daglig blir det aktivitet hver kveld, bl.a med organisasjonen MOT, danseprosjekt, gruppearbeid og underholdning. Onsdag etter lunch skal alle ut på fjelltur. Hvis været er bra avsluttes turen med grilling og kos på stranda. Torsdag skal landslagstrener Arne Witzø kjøre en trening for de høyeste graderte og han kommer nok også til å speide etter talenter. Fredag er det gradering kl. 09:30. Avreise fra Surnadal etter graderingen ca. kl. 13:00.

### HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), som er leirens arrangør, ligger på Skei i Surnadal kommune. Det er enkelt å komme seg til Surnadal. Tar man fly til Trondheim er det bare å ta flybussen til Sentralstasjonen og ta buss de 12,5 milene videre derfra. Man kan også ta tog til Trondheim og buss rett fra Sentralstasjonen til Surnadal.

Sjekk [www.surnadal-turist.no/reise.htm](http://www.surnadal-turist.no/reise.htm)

Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177 Turistinformasjonen tlf: 71 66 24 00

Vi kommer tilbake med nærmere info om bussavganger når bussruter for sommeren er fastsatt, følg med på [www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)



Frokost	kl. 08:00 - 09:00
Første treningsøkt	kl. 09:30 - 12:00
Lunch	kl. 12:00 - 14:00
Andre treningsøkt	kl. 14:00 - 16:30
Middag	kl. 17:00 - 18:00
Kveldsaktivitet	kl. 18:00 - 21:00
Kveldsmat	kl. 21:30
Rotid	kl. 23:00

## HVOR BOR VI?

Alle leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 sengs rom eller på sovesal. I skolens spisesal serveres frokost og middag. Ved frokosten smører deltakerne matpakke til lunch og kveldsmat, det blir satt fram drikke til disse måltidene. Det er kiosk på skolen som selger frukt, snacks, pølse, kake o.l. Denne er åpen hver ettermiddag/kveld. Det er også utstyrsbutikk med salg av bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr mm.

## SIKKERHET

Deltakerne blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. De som eventuelt skulle ha en skade eller sykdom plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.

## 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 forventes å bli 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 65363**

**Nordmøre Folkehøgskule**

**"Taekwon-Do uke 26"**

**6650 SURNADAL**

**PÅMELDINGSFRIST:  
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. juni, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juni 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

E-mail: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

Info: [www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)



## Ting som kan være lurt å ta med på leir

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter!
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, truser, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- De som har alternativ C må huske å ta med sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for de som skal opp til test!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Turklær og gode sko
- Evt. tusekk
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy:(
- Godt humør!!

## PRISER

**Alternativ A: kr. 3 575,-**  
(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 sengsrom i skolens sengetøy)

**Alternativ B: kr. 3 350,-**  
(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 sengsrom i egen sovepose)

**Alternativ C: kr. 3 050,-**  
(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass i egen sovepose)