

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL FOR

VOKSNE

UKE 31:
LØRDAG
28. JULI
TIL FREDAG
3. AUGUST



LØRDAG 28. JULI TIL FREDAG 3. AUGUST 2012

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 1996 eller tidligere for å være med på voksenleir.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule Tlf: 71 65 89 00 e-post: kontor@nordmore.fhs.no

Start: Ankomstdag lørdag 28. juli (innsjekking fra kl 1600 lørdag og kl. 1000 - 1300 søndag) Første treningsøkt er søndag 29. juli kl. 1400 i Idrettshallen.

Slutt: Hjemreisedag er fredag 3. august (hjemreise etter graderingen, ferdig senest kl. 1300)

Instruktører: Master Per Andresen, Master Per Chr. Garnæs og resten av seniorenene i NTN vil gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle!





Nordmøre Folkehøgskule (NoFo)

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo). NoFo ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstuer, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har også gymsal, biljardrom, utendørs sandvolleyballbane og fotball-bane som kan benyttes til ekstra trening - for den som har krefter til det. Surnadal er et eldorado for friluftinteresserte med turmuligheter, badestrand i overkommelig nærhet, og fiske-elv i umiddelbar nærhet. Det er også kulturhus/kino like ved NoFo. Nytt i 2012 er Surnadal Trening og Velværesenter www.suvelsenter.no

Bespisning

Det settes fram frokost på NoFo og Videregående skole. Ved frokosten smører alle deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo, der det også er kiosk. Første måltid er frokost søndag 29. juli.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen før trening. De som ikke er

tilstede ved opprop får besøk av en fra personalet på skolen. Det blir sjekket at de som er under 18 år er på skolen om kvelden (kl. 2300). 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 leirledelse om dette.

Spennende treningsopplegg

Første trening søndag 29. juli kl. 1400 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka deles deltagerne inn i grupper etter grad. Treningene i ulike idrettshaller og ute. Detaljert program blir delt ut første leirdag. Ellers skjer det noe hver kveld, bl.a. disko, foredrag og kulturkveld. Torsdag kveld blir det grilling og underholdning for alle, og leiren avsluttes med gradering fredag morgen.

Alternativ trening

Andre økt onsdag blir det alternativ trening for alle. I tillegg til den alternative økta på onsdag, får alle være med på en utflukt i løpet av uka.

Husk å ta med uteklær og gode sko! Det blir mye gøy, flotte naturopplevelser, fotografering o.l.



Sortbelter

Det blir eget treningsopplegg for sortbeltene. De som ønsker kun én Taekwon-Do økt om dagen får tilbud om alternativ trening andre økt, f.eks. fjelltur, yoga/ stretching, teori & diskusjon, trening på stranda, spesiell selvforsvarstrening, kickpuls og styrke, stabilitetstrening m.m.

For morgenfugler

For de spesielt morgenfriske blir det tilbud om en lett treningsøkt før frokost, dvs. fra kl. 0700 til 0800. Det blir restitusjonstrening, tøyning, massasje og avspenning. En flott start på treningsdagen!

Utstyrsbutikk på NoFo

Butikken selger drakter, bøker, sparringsutstyr o.l. og har åpent hver dag etter trening.

Gradering

Fredag 3. august blir det gradering for fargede belter (ved problemer med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld.) Graderingen skal være ferdig kl. 1300. Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften. Det arrangeres sortbeltegradering tirsdag 31. juli kl. 1700 for de som fyller kravene til dette.

+25

Det arrangeres sosialt treff for deg som er over 25 år. Onsdag kveld blir det utflukt til et hyggelig sted der det blir ulike kulturelle innslag og sosialt samvær.



Overnattingsmuligheter i Surnadal for deg som velger alternativ D

Turistinformasjonen tlf: 71 65 71 08 eller sjekk www.surnadal-turist.no

Vårsøg Hotell

ligger ca. 300 m fra NoFo
priser pr. dag inkl. frokostbuffet
enkeltrom kr. 800,-
dobbeltrum kr. 550,-/pers
trippeletrum kr. 450,-/pers
Vis til disse prisene ved bestilling - oppgi referanse "Taekwon-Do sommerleir"
Bestill selv i god tid direkte til hotellet
tlf: 71 65 71 00
e-post: post@varsog-hotell.no
www.varsog-hotell.no

Hammer Apartments

ligger ca. 4 km fra NoFo
Priser på dobbeltrum (2 pers)
1 uke kr. 3600,-
(ekstraseng i dobbeltrum kr. 250,- ekstra pr. natt)
Prisene er med frokost
Bestill selv, tlf: 71 66 31 75 eller 97 43 77 33
(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)

Surnadal Camping Brekkøya

ligger ca. 300 m fra NoFo
4 manns campinghytter kr. 650,- pr. døgn
6 manns campinghytter kr. 850,- pr. døgn
Alle hytter har dusj, toalett, kjøkken og separate soverom.
Leie av sengetøy koster kr. 80,-. Vask av hytte kr. 250,-
Merk! Hver hytte må ha minst én ansvarlig person over 18 år.
NB! Her må en være ekstra tidlig ute med bestillingen, da det er midt i laksefiskesesongen! Bestill direkte på tlf: 91 37 81 59
(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)
www.surnadal-camping.no

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. Velg alternativ A,B,C eller D og betal riktig beløp!

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:
Bankgironr. 4040 07 06044
Nordmøre Folkehøgskule
"Taekwon-Do uke 31"
6650 SURNADAL

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
E-post: kontor@nordmore.fhs.no
Info: www.ntkd.no/sommerleir

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

Ting som kan være lurt å ta med på leir

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter hvis du har!
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som har alternativ B eller C må huske å ta med laken, sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for deg som skal opp til test!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Uteklær og gode sko
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy:-/
- Godt humør!!



Alternativ A

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

kr. 3875,-

Alternativ B

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

kr. 3650,-

Alternativ C

Trening, full pensjon + overnatting i sovesal (på NoFo eller nærl. skole) på madrass i egen sovepose + laken

kr. 3300,-

Alternativ D

Kun trening (Ordner selv overnatting og mat)

kr. 1750,-