

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL

VOKSENLEIR

UKE 31: SØNDAG 28. JULI TIL FREDAG 2. AUGUST 2013

SØNDAG 28. JULI TIL FREDAG 2. AUGUST

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 1997 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: Første treningsøkt er søndag 28. juli kl. 1400 i Idrettshallen. Ankomstdag lørdag 27. juli eller søndag 28. juli (innsjekking fra kl. 1600 lørdag og kl. 1000 - 1300 søndag).

Slutt: Hjemreisedag er fredag 2. august (hjemreise etter graderingen, ferdig senest kl. 1300)

Instruktører: Master Andresen, Master Garnæs, Master Larsen, Master Betele, Master Edvardsen og resten av seniorenene i NTN vil gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle! I år kommer også Master Willy Van de Mortel, 7. Dan fra Nederland, og Julia Cross, 5. Dan fra Scotland.



"Miljøet på leiren er helt fantastisk, og en møter så mange trivelige folk - det er som en stor, unik kompisgjeng."

- Snorre



"Det blir mye trening, men det må også til om en skal bli bedre. Dessuten blir man voldsomt inspirert etter en slik uke."

- Maren



SORTBELTEGRADERING Tirsdag kveld er det gradering for de som har kommet lengst. Testen foregår i Idrettshallen og er åpen for publikum.



UTETRENING Alle får en økt ute i skogen i løpet av uken med selvforsvarstrening og mye annet gøy.



NÅR SOLA SKINNER I SURNADAL pleier treningen ofte å bli flyttet ut på den flotte kunstgressbanen.

Nordmøre Folkehøgskule (NoFo)

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule. NoFo ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs sandvolleyballbane og fotballbane som kan benyttes til ekstra trening, og Surnadal har et relativt nytt treningssenter www.suvelsenter.no - for den som har krefter til det. Surnadal er et eldorado for friluftssinteresserte med turmuligheter, badestrand i overkommelig nærhet, og fiskeelv i umiddelbar nærhet. Det er også kulturhus/kino like ved NoFo.

Bespising

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 28. 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 og legevakta i



Underholdningskveld og avslutning på leiren med band, underholdning og god stemning på sommerleiren 2012.

I 2012 ble kvelden avsluttet med NTN-dansen og ALLE var med!



Orkdal dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. **NB! De som eventuelt har en skade eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette.**

Spennende treningsopplegg

Første trening søndag 28. juli kl. 1400 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka deles deltagerne inn i grupper etter grad. Treningene foregår 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 og flotte naturopplevelser.



Hard trening blandet med godt humør gjør susen. Man blir glad av å være på leir! Stian og Robban har det iallefall veldig artig!



Torsdager arrangeres det grilling på NoFo, som oftest i regnvær, men i fjor ble vi benådet med SOL!



Leirens "primus motor" Kjell Gunnar Polden tar med seg folket ut i den vakre nordmørenaturen. Her godt hjulpet av Lars Gudmund Fiske.

Overnattings- muligheter 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,
gratis parkering og gratis
internett
enkeltrom kr. 800,-
dobbeltrom kr. 525,-/pers
trippele rom kr. 400,-/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 dobbeltrom (2 pers)
1 uke kr. 3600,-
(ekstraseng i dobbeltrom 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 Brekøy

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. 300,-
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



Sortbelter

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

Før morgenfugler

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

Utstyrbutikk på NoFo

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

Gradering

Fredag 2. 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 (kr. 250,-) er ikke
inkludert i deltageravgiften. Det arrangeres
sortbeltegradering tirsdag 30. juli kl. 1900 for
de som fyller kravene til dette.

+25

Det arrangeres sosialt treff for deg som er over
25 år. Onsdag kveld blir det utfukt til
Stangvika, der det blir ulike kulturelle innslag
og sosialt samvær.

**Det anbefales på det
sterkeste å bruke en uke
av sommerferien på
sommerleir. Her får du
optimal trening og
treffer mange hyggelige
mennsker!**

Jim

**Man blir voldsomt
inspirert etter en slik
uke! Det er ikke bare
treninga som er artig,
det er morsomt å
møte igjen folk som vi
ble venner med i fjor!**

Maren

**En ting er sikkert, det
har vært kjempegøy på
sommerleir, så dette
skal vi være med på
neste år også!**

Glenn, Aina og Camilla

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 betalingen med:
Deltakers navn, klubb, grad og FØDSELSDATO

PÅMELDINGSFRIST 1. JULI

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

HUSKELISTE

- 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 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!!

FRA LEDEREN I NTN

Jeg anbefaler alle NTN utøvere å ta turen til Surnadal for å være med på voksenleiren. Det er 23. år på rad at denne leiren arrangeres i Surnadal, og dette har blitt en viktig kulturbærer for NTN. Her møtes utøvere fra hele landet, med alle beltegrader, til en uke med trening og sosialt samvær. En flott måte å starte høsten på, inspirerende og artig.

Velkommen!

Master Per Andresen

Alternativ A

Trening, full pensjon + overnatting på Nofo i 2-3 mannsrom i skolens sengetøy

kr. 3875,-

Alternativ B

Trening, full pensjon + overnatting på Nofo i 2-3 mannsrom 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,-