



480 DELTAGERE OG REKORD

Over 480 deltakere sjekket inn på årets sommerleir for voksne i Surnadal. Aldri før i leirens historie har det vært så mange i idrettshallen på første trening.

Tradisjonen tro var første trening felles, og den ble avsluttet med at det ble tatt bilde av hele gjengen samlet. Etter matpausen ble deltakerne fordelt i grupper etter grad og fikk trene på sitt pensum, og slik fortsatte treningene utover i uka. Hver grad hadde sin faste instruktør som fulgte gruppa fram til en eventuell gradering fredag. Også i år var vi så heldige å ha den svenske landslagstreneren med kone som gjesteinstruktører. Swavek og Petra Dydiszko, henholdsvis 6. og 3. Dan, har mye å bidra med når det gjelder trening av frisparring, og mange fikk seg nok en liten aha-opplevelse underveis. Sparring er en hel liten vitenskap...

Hver morgen mellom klokka sju og åtte var gym-salen på folkehøyskolen full av folk som ville være med på en times yoga med Trude Hoff-Leirvik, 4. Dan. Første dag var det 120 morgenfugler som møtte opp, så mange at det ikke var plass til alle... Og det var fullt hver morgen hele uka, forteller Trude.

Tirsdag kveld var det sortbeltegradering og nærmere 500 tilskuere satt på tribunen i idrettshallen da de 12 kandidatene stilte opp foran eksamensbordet. De fikk se flotte prestasjoner som nok inspirerte til egen innsats senere på leiren.

Onsdagen var litt annerledes med valgfri aktivitet etter lunsj. Man kunne velge mellom sju ulike alternativer. Valget stod mellom lang fjelltur, selvforsvarstrening, pensumtrening, skadeforebygging og stretching, kickpuls og intervall, "alt går an i skog og vann" og grunnleggende frisparring. Det var jevnt fordelt interesse for alle de ulike tilbudene.

Landslaget, som hadde eget opplegg under hele leiren, begynte enkelte dager med første økt fra klokka 0600 til 0700! Og fortsatte med flere

treninger utover dagen. I år var det for første gang uttak til juniorlandslag, og det var stor interesse og maksimal innsats! Veldig mye bra å se, og femten svette utøvere fikk gladmeldingen om at de fikk være med videre som NTN's juniorlandslag.

Onsdag var det også disko i gymsalen med forskjellige konkurranser, nylaget NTN-dans og kjempestemning. For de over 25 år var det eget opplegg. 90 personer ble busset ned til Surnadalsøra, tidligere handelssenter i bygda, der Kjell Gunnar Polden stod klar med roper. Han guidet langs hovedgata, og avsluttet med sang akkompagnert av flinke musikere. Stor stemning! Etter dette var det matservering og quiz på et lokalt spisested.

Siste leirdag (torsdag i år) ble som alltid avsluttet med grilling (det regnet bare litt) og deretter underholdning i gymsalen på NOFO, først med en inspirerende og imponerende oppvisning av landslaget. Deretter kom hver region med sitt underholdningsinnslag, av noe varierende kvalitet. Men mye latter ble det i en overfylt og varm gym-sal. Region Nords innslag var spesielt vellykket. Vi fikk et innblikk i hvordan man trener alene f.eks. med target, siden alle nordlendingene flytter sørover. "Taekwon-Do Nord" løste problemene som oppstod meget finurlig.

Fredag var graderingsdag, og mange kunne reise hjem fra leir med ny grad. Men langt fra alle kom gjennom nåløyet til eksaminatorene. Etter hvert ble Surnadal minst 500 turister fattigere da leirdeltakerne pakket sammen og reiste hjem i busser og biler. Nok en vellykket sommerleir er historie.

Som surnadalsjenta Maren Svanem uttalte til en lokal avis: - 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!

Vi sees igjen til neste år!



Anja Berthelsen var en av de som imponerte under sortbeltegraderingen tirsdagskvelden.



Alle fikk muligheten til å oppdage gleden ved å greie å bestige en fjelltopp.



Master Per Andresen bruker Kim Slydahl som demo-dukke ved undervisning av omvendt svingspark.



Naprapat Arne Witso lærer bort gode tøyningsøvelser til stive og stole utøvere.



"Alt går an i skog og vann." Kjell Gunnar Polden har tatt med gruppa si i bassenget.