

Sommerleir 2014

Program



1. gup og 1.gup-1

Lørdag

14.00 - 22.00 Innsjekk Nordmøre Folkehøgskule

Søndag

09.00 Frokost

10.00 - 13.00 Innsjekk Nordmøre Folkehøgskule

14.00 - 16.00 Fellestrening i idrettshallen (møt i god tid)

Instruktør: Master Per Andresen og resten av leirens instruktører

17.00 - 18.30 Middag

21.00 Rodemøte for alle som bor på skolen. Møt opp der man har rom. De som bor på videregående møter opp i kantina der.

21.30 Brannøvelse

Mandag

07.30 - 09.00 Frokost

10.00 - 12.00 Trening (Ungdomsskolen)

Program: Mønster, en steg, spark, spesialteknikk

Instruktører: Kent Tore Skagen

12.00 - 14.00 Lunsj

14.00 - 16.00 Trening (Ungdomsskolen)

Program: Mønster, sparring, selvforsvar og to steg

Instruktører: Line Reiten og Lise Kähler

17.00 - 18.30 Middag

19.00 - 22.00 Senior sortbeltegradering. Idrettshallen

Tirsdag

07.30 - 09.00 Frokost

10.00 - 12.00 Trening (Ungdomsskolen)

Program: Sparring

Instruktører: Landslagstrener Master Willy van de Mortel 8. Dan.

12.00 - 14.00 Lunsj

14.00 - 16.00 Trening (Ungdomsskolen)

Program: Mønster

Instruktører: Julia Cross

17.00 - 18.00 Middag

19.00 NTN 25 års jubileumsshow. Kulturhuset.

Onsdag

07.30 - 09.00	Frokost
10.00 - 12.00	Trening (Ungdomsskolen) <u>Program</u> : Mønster, selvforsvar, en steg, to steg og tre steg Instruktører: Kent Tore Skagen
12.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 16.00	Alternativ trening 1. Pensum. Idrettshallen (barneskolen også tilgjengelig) 2. Selvforsvar med Roy Rolstad. Idrettshallen 3. Frisparring med Julia Cross. Idrettshallen 4. Fjelltur, Kjell Gunnar Polden 5. Pute/target trening, Kent Tore Skagen. NOFO.
17.00 - 18.00	Middag
18.15 - 23.00	+25 – Matservering og diverse aktiviteter ved gammelfabrikken i Todalen (Talgø AS). Bussavgang kl. 18.15 fra NOFO Pris: 200,-
20.00 - 22.00	Aktiviteter på Nordmøre Folkehøgskule (fotballbanen)

Torsdag

07.30 - 09.00	Frokost
10.00 - 12.00	Trening (Ungdomsskolen) <u>Program</u> : Spark, sparring, spesialteknikk Instruktører: Omid Hassanipour
12.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 16.00	Trening (Ungdomsskolen) <u>Program</u> : Pensumgjennomgang Instruktører: Maria Mathisen og Line Reiten
18.00	Grilling på Folkehøgskolen
20.00	Informasjon fra hovedkontoret til NTN til klubbledere og klubbinstruktører. Gymsalen på Nordmøre Folkehøgskule.

Fredag

07.00 - 08.30	Frokost
09.30 - 12.00	Gradering - idrettshallen DAN - Nordmøre Folkehøgskule
13.00	Avreise Rutebuss til Trondheim avgang 13.15 fra Kulturhuset

Praktiske opplysninger om Sommerleir 2014

DETTE MÅ DU LESE !!!

Treningsprogrammet for hver dag får alle utdelt ved innsjekking, sjekk at du har riktig program i forhold til din grad. Hver beltefarge har eget program. Det er i tillegg hengt opp program i idrettshallen og på Nordmøre Folkehøgskule (NOFO). Første økten på søndag trener alle samtidig i idrettshallen kl. 1400. Møt i god tid, vil skal stille opp over 350 personer. Frokost er hver dag kl. 07.30-09.00. Frokost og lunch blir på videregående skole for de som bor der fra søndag morgen. På tirsdag er det jubileumshow i Kulturhuset (NTN 25 år!), under denne sekvensen vil videregående være stengt (pga brannvakt er på kulturhuset og ikke på videregående under dette tidsrommet).

Personlig hygiene:

Vær nøye med å vaske hendene før alle måltid. Dusj etter trening. Er du forkjølet; ikke host på naboen.

Ta kontakt med Hjørdis på kontoret for evt. rombytte dersom du ikke føler deg bra.

Det er trangt i matsalen, bruk bare den tiden du må. For at instruktørene skal få tid til møte og gjøre en best mulig jobb, slipper de inn 10-15 minutter tidligere i matsalen enn det som står på programmet.

Rusbruk er forbudt ved skolen, og røyking foregår utendørs. Ved brannalarm må alle møte på plassen ved skolen der de bor, sammen med sin rodeleder.

Rotid ved skolen og på videregående, er kl. 23.00, men vi unngår bråk også elles. Husk vi bor tett. Romsjekk for alle under 18 år kl. 23.00. Dørene på videregående låses kl. 2400.

Husk å bruk søppelbottene. Vi skal holde orden rundt oss.

Dersom noen er syk, må de kontakte skolen sitt telefonnummer 71658900. Der er det alltid noen på vakt. Det går også an å ta kontakt med instruktørene.

Dersom du ikke kan møte til trening, må vi ha beskjed ved treningsstart. Si da ifra til ansvarlig instruktør for partiet (helst selv, men det går an å gi beskjed ved andre). Da må du i tilfelle være på rommet til noen fra skolen kommer.

Egen kiosk for Taekwon-Do utstyr som drakter, sparringsutstyr, belter, osv finner du på biblioteket.

Inndeling i roder

Alle som bor på videregående eller folkehøgskolen er inndelt i roder, og har en instruktør som rodeleder. Denne skal de ha møte med på søndag kveld etter middag kl. 21.00

Gradering

Gradering for DAN og fargabelter blir fredag. Graderingsavgift for gup er kr. 250,-. For delgrad dan er kr. 400,-. Registrering og betaling til test skjer torsdags kveld klokken 18.00 på NOFO like ved utstyrs kiosken.

Grilling

Torsdag kveld kl. 18.00 blir det grilling. Dette er inkludert i prisen for de som bor på skolen. De som har alternativ D og som ønsker å spise grillmat torsdag kveld, betaler kr. 100,- ved innsjekking (barn kr. 50,-)

Mat inkl. grilling

For den som ikke bor på skolen, blir det anledning til å kjøpe seg måltidspakke, som inneholder frokost, lunchpakke og middag fra søndag til torsdag, samt grilling på torsdag kveld. Pakken koster kr. 950, som skal betales til kjøkkenet. Kun middag: kr. 90,- pr dag.

Allergi

Hvis det er noen som har matallergi må man gi beskjed om dette ved innsjekk. Man er også nødt til å henvende seg til «luken» i matsalen slik at de på kjøkkenet vet hvem man er.

Heimreise

Det går buss fra kulturhuset til Trondheim kl. 13.15.

Husk å tøm søppel og sette madrassene der du fant dem. Bussavganger for rutebusser står nett. Vi må være ute av rommet seinest kl. 10.00 på fredag.

Bli kjent

Ta kontakt og gjør dere kjent med området og skolen. Her er vaskemaskiner og tørkerom, og litt av hvert å bruke tiden til utenom trening.

Åpningstider i utstyrskiosken til Globalsport:

Lørdag:	1500 - 2000
Søndag:	1100-1330 & 1700-2100
Mandag:	1230-1330 & 1700-2100
Tirsdag:	1230-1330 & 1700-1830
Onsdag:	1230-1330 & 1700-2100
Torsdag:	1230-1330 & 1700-2100
Fredag:	1100-1500

Hvis kiosken er stengt og det er spesielle behov, ring Jens på 92490774

Ha en flott leir.

Kjell Gunnar Polden – Leiransvarlig