



VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL

VOKSENLEIR

**SØNDAG
27. JULI TIL
FREDAG
1. AUGUST 2014**

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 1998 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 27. juli kl. 1400 i Idrettshallen. Ankomstdag lørdag 26. juli eller søndag 27. juli (innsjekking fra kl. 1600 lørdag og kl. 1000 - 1300 søndag).

Slutt: Hjemreisedag er fredag 1. august (hjemreise etter graderingen, ferdig senest kl. 1300)

Instruktører: Master Andresen, Master Garnæs, Master Larsen, Master Betele, Master Edvardsen, Hans Jørgen Helmersen, Vegard Iversen, Kent Tore Skagen 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, 8. Dan fra Nederland, og Julia Cross, 5. Dan fra Scotland.



GJESTEINSTRUKTØRER: Vi har vært så heldige å få med oss Master Willy Van de Mortel, 8. Dan fra Nederland og Julia Cross, 5. Dan fra Scotland.



ALTERNATIV TRENING: Sortbeltene kan velge en alternativ treningsøkt etter lunch, jentene på bildet har akkaurat avsluttet en knalltøff putetrening.



SORTBELTEGRADERING: Mandag kveld er det sortbeltegradering i Idrettshallen, den er åpen for alle som vil se på.

Nordmøre Folkehøgskule

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 NoFo har nyoppusset og velutstyrt styrkerom - for den som har krefter til det. Surnadal er et eldorado for friluftinteresserte 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. NB! Første måltid er frokost søndag 27. 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. 23:00). Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter og legevakta i Orkdal dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.



På årets sommerleir blir det stor markering av NTN's 25-årsjubileum. I 2014 er det 25 år siden eventyret startet, og det skal vi feire! Det blir en heidundrende forestilling i Kulturhuset tirsdag kveld med oppvisning, NTN's historie i film og bilder, band og flere kulturelle overraskelser! Gå ikke glipp av dette!

NB! De som eventuelt har en skade eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette.

Spennende treningsopplegg

Første trening søndag 27. juli kl. 14:00 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 utfukt i løpet av uka. Det blir mye gøy og flotte naturoplevelser.

Husk å ta med uteklær og gode sko!



VARIERT TRENING: Utetrening på kunstgresset i finværet. Viktig å opprettholde vaskelansen.



STRANDLIV: Surnadal har en fantastisk badestrand «Kalkstranda» som er et populært og yndet avslapningssted mellom treningsøktene.



GODVÆRSGARANTI: «Her skin det sol». Det er «alltid» sommervær i Surnadal voksenleiruka...

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,-
dobbeltrum kr. 525,-/pers
trippeletrum kr. 430,-/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 Brekøya

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 kr. 100,-.
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

Utleie hybler/leiligheter

Kontakt Jon Olav Holte
e-post: joholte@svorka.net



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 Taekwon-Do radix,
fjelltur, yoga/stretching, trening på stranda,
kickpuls og styrke, stabilitetstrening m.m.

For morgenfugler

For de spesielt morgenfriske blir det tilbud om
en lett treningsøkt hver dag før frokost, dvs.
fra kl. 07:00 til 08:00 i gymsalen på NoFo. 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 1. august blir det gradering for fargede
belter og delgrader sort belte (ved problemer
med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå
opp til gradering torsdag kveld.) Graderingen
skal være ferdig kl. 1300. Graderingsavgiften
(fargede belter kr. 250,- og delgrad sort kr.
400,-) er ikke inkludert i deltageravgiften. Det
arrangeres sortbeltegradering mandag 28. 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 utflukt til et
spennende sted, der det blir ulike kulturelle
innslag og sosialt samvær.



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

I år er det 24. år på rad med voksenleir arrangert i Surnadal, og dette har blitt en viktig møteplass for medlemmer fra hele landet, for alle beltegrader, fra nybegynnere til veteraner.

Uka er viet trening og sosialt samvær og er en flott måte å starte høstens treningssemester på, inspirerende og artig.

Velkommen!

Hilsen Master Per Andresen

Alternativ A

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

kr. 4050,-

Alternativ B

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

kr. 3850,-

Alternativ C

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

kr. 3500,-

Alternativ D

Trening og kveldsaktivitet (Ordner selv overnatting og mat)

kr. 1950,-