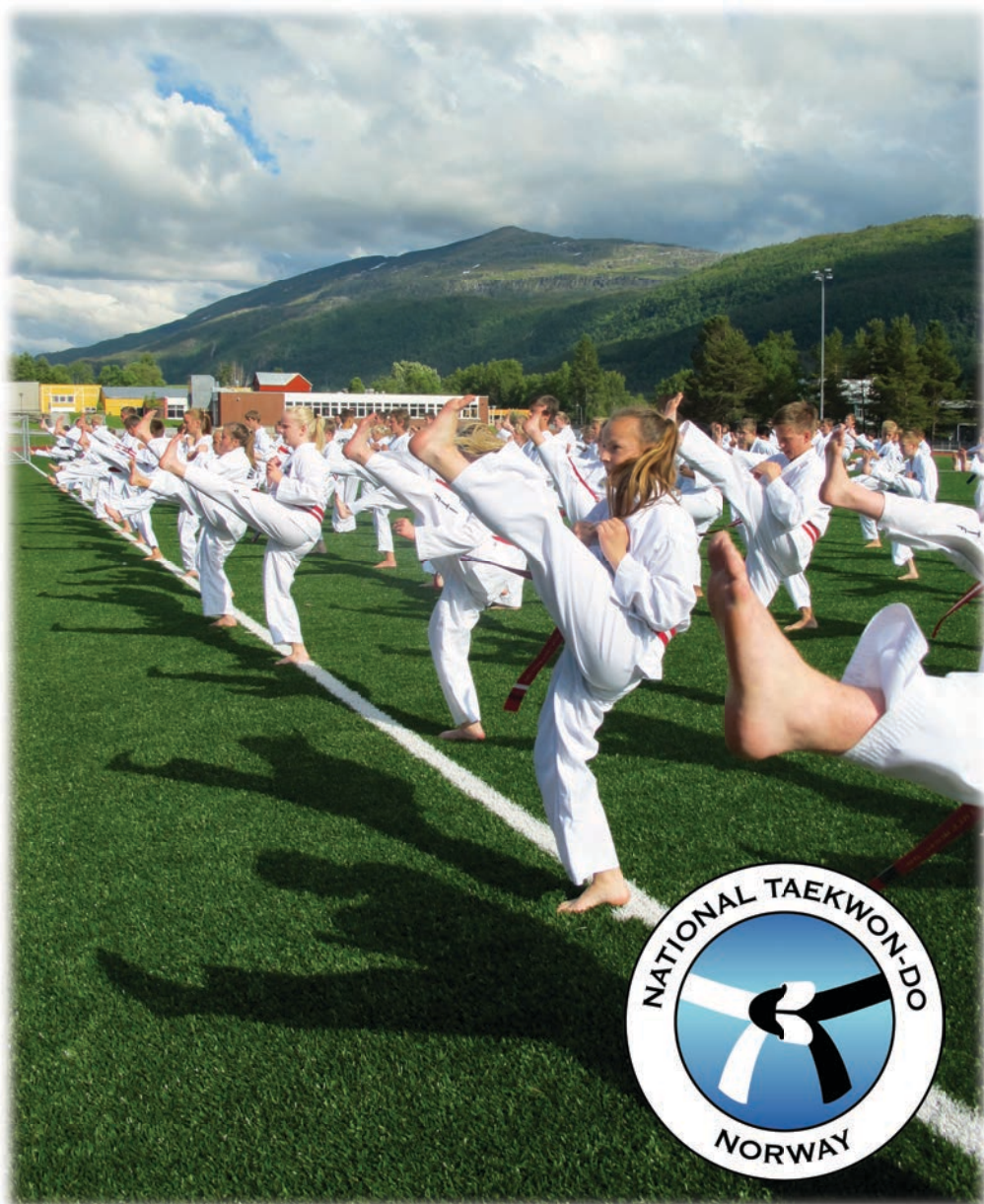


Surnadal
21.-26. juni

2015

UNGGDOMSLEIR



Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom

Leiren er for deg som er født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 og du må være medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb for å kunne delta. Nytt av året er at du kan delta på UNGDOMSLEIR fra og med det året du fyller 11 år.

Start: søndag 21. juni.

Innsjekking kl. 14:00 - 16:30 og kl. 19:00 - 21:00.
Første trening søndag kl. 17:00 - 18:30.

Slutt: fredag 26. juni

Avreise etter gradering (som er ferdig senest kl. 13:00)
Avreise fra Surnadal senest kl. 15:00



HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir:
Master Per Andresen 8. Dan, Trondheim
Kjell Gunnar Polden 5. Dan, Surnadal,
Christian Olsen, 4. Dan, Surnadal og
Gunnar Rugsveen 4. Dan, Trondheim.
I tillegg kommer instruktører fra
klubbene i region Trøndelag og
Nordvest.

HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre
og Romsdal fylke. Nordmøre
Folkehøgskule (NoFo), som er leirens
arrangør, ligger på Skei i Surnadal
kommune. Det er enkelt å komme
seg til Surnadal. Tar man fly til
Trondheim er det bare å ta flybussen
til Sentralstasjonen og ta buss de
12,5 milene videre derfra. Man kan
også ta tog til Trondheim og buss
rett fra Sentralstasjonen til Surnadal.
www.surnadal-turist.no/reise.htm
Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35
eller 177
Turistinformasjonen tlf: 71 65 71 08

HVA SKJER?

Treningsopplegg mandag til torsdag

kl. 08:00-09:00	Frokost
kl. 10:00-12:00	Første treningsøkt
kl. 12:00-14:30	Lunch
kl. 14:30-16:30	Andre treningsøkt
kl. 17:00-18:00	Middag
kl. 18:00-21:00	Kveldsaktivitet
kl. 21:30	Kveldsmat
kl. 23:00	Rotid

Treningsopplegg fredag

kl. 07:30-09:00	Frokost
kl. 10:00-13:00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 15:00

NB! Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra leirinstruktørene. Detaljert program deles ut ved innsjekking.

AKTIVITETER

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir det aktivitet hver kveld, gruppearbeid, diskokveld og underholdning. Det blir artig uteaktivitet en av øktene i løpet av uka for alle gruppene. Ta med badetøy!

HVOR BOR VI?

Leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal.

Velger du alternativ 3 (og har med en voksen/foresatt) anbefaler vi følgende alternativer:

Vårsøg Hotell Tlf. 71 65 71 00
e-post: post@varsog-hotell.no

Surnadal Camping Brekkøya
Tlf. 91 37 81 59

Hammer Apartments
Tlf. 71 66 31 75
Mob. 97 43 77 33

Jon Olav Holte
Utleie hybler og leiligheter
e-post: jholte@svorka.net

Oppgi referanse "Taekwon-Do Sommerleir ungdom"

NB! For de som velger Alternativ 3 (dvs. betaler kun for trening og kveldsaktivitet) har foreldre/foresatte selv ansvar for ungdommene i pausene utenom fellesopplegg.

FORESATTE SOM SKAL VÆRE MED

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet: fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golf, fiske i elv, vann og sjø. Ta kontakt med Turistinformasjonen tlf: 71 65 71 08 eller sjekk www.surnadal-turist.no

Du kan også trene gratis i Nordmøre Folkehøgskules nyoppussede og velutstyrte styrkerom. For de som har lyst til å prøve Taekwon-Do tilbyr vi (med forbehold om nok påmeldte) egen treningsgruppe med eget opplegg.



OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NOFO

I skolens spisesal serveres frokost, middag og kveldsmat. Ved frokosten smører deltakerne matpakke til lunch. Det blir satt fram drikke.

SIKKERHET

Deltakerne blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. **De som eventuelt har en skade eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.**

GRADERING

Det er gradering på leirens siste dag fredag 26. juni kl. 10:00. Ferdig senest kl. 13:00. Graderingen koster kr. 250,- og er ikke inkludert i leirprisen.

UTSTYRSBUTIKK

Det er salg av bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker mm på NoFo.

Huskeliste

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter hvis du har!
- Håndduker og toaletsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som har alternativ 1 eller 2 må huske å ta med sengetøy/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!!



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 1, 2 eller 3 og betal inn 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 forventes å bli 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 15 65363

Nordmøre Folkehøgskule

"Taekwon-Do uke 26"

6650 SURNADAL

**Påmeldingsfrist
1. juni**

NB! Merk betalingen med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

Ved eventuell avbestilling før 1. juni, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

NB! Ved avbestilling etter 1. juni vil halve avgiften bli refundert.

Ved avbestilling ankomstdag eller uteblivelse belastes avgiften 100%.

Husk reiseforsikring som dekker leiren om man blir forhindret fra å delta på grunn av sykdom e.l.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf. 71 65 89 00

E-post: kontor@nordmore.fhs.no

Info: www.ntkd.no



Velkommen til en morsom og lærerik uke!

Alternativ 1:

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 manskrom.

Ta med eget sengetøy (laken, dynetrekk + putevar)

kr. 3 950,-

Alternativ 2:

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass.

Ta med sovepose + pute

kr. 3 550,-

Alternativ 3:

Trening og kveldsaktivitet, du ordner selv med overnatting og mat.

kr. 1 900,-