

SOMMERSAMLING 60+ SURNADAL



Onsdag 20. - fredag 22. mai 2026 blir det sommersamling for 60+ i Surnadal. Samlingen er åpen for alle over 60 år som trener NTN Taekwon-Do i Norge. Treningene blir tilpasset målgruppen.



Priser

Overnatting på Nordmøre Folkehøgskule eller Frich's Hotel Surnadal. Frokost er inkludert, men lunsj må ordnes selv på torsdag og fredag.

Onsdag er det middag for alle og sosial samling på Nordmøre Folkehøgskule. På torsdag er det grillkveld på gammelfabrikken til Talgø i Todal, mat og busstransport er inkludert i prisen.

Alternativ 1 - enkeltrom på Nordmøre Folkehøgskule	kr. 3900,- per person
Alternativ 2 - dobbeltrom på Nordmøre Folkehøgskule	kr. 3600,- per person
Alternativ 3 - enkeltrom Frich's Hotel Surnadal	kr. 4900,- per person
Alternativ 4 - dobbeltrom Frich's Hotel Surnadal	kr. 3900,- per person
Alternativ 5 - kun trening og sosialt (ordner overnatting selv)	kr. 2500,- per person

Timeplan

Onsdag 20. mai

Ankomst og innkvartering	kl. 15.00
Middag på NoFo	kl. 16.00
Trening i idrettshallen	kl. 18.00
Sosialt samvær på NoFo	kl. 20.30

Torsdag 21. mai

Frokost	kl. 08.00
Trening i idrettshallen	kl. 10.00
Lunsj (ordnes selv)	kl. 11.30
Trening i idrettshallen	kl. 14.30
Buss til Talgø for grillkveld	kl. 17.00
Buss tilbake til Surnadal	kl. 22.00

Fredag 22. mai

Frokost	kl. 08.00
Trening	kl. 10.00
Lunsj (ordnes selv)	kl. 11.30
Avreise	kl. 13.00



Påmelding

Påmelding til sommersamlingen gjøres her:

<https://forms.monday.com/forms/6713dcfd1f14309b93b2c1bb0c455079?r=use1>

Betal deltageravgift til Vipps #86565 eller i resepsjonen til Trondheim Taekwon-Do klubb. Velg kategori "Treningssamling" og merk betalingen med "sommersamling Surnadal og fullt navn".

Spørsmål?

Dersom du har noen spørsmål om sommersamlingen, ta kontakt med Gunnar Rugsveen på e-post gunnar@ntkd.no eller tlf. 957 27 162.

Ansvarlig arrangør: Trondheim Taekwon-Do klubb

