



# SOMMERLEIR FOR BARN

søndag 4. - torsdag 8. august 2024

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn i Surnadal i uke 32. Leiren er for barn som er medlemmer i en NTN Taekwon-Do klubb, og er født i et av årene fra 2011 til og med 2016. Dersom barnet kommer sammen med foreldre/foresatte (alternativ 3) kan man være med også om man er født i 2017.

## LEIREN STARTER

### Søndag 4. august 2024

Innsjekking for alle på Nordmøre Folkehøgskule søndag 4. august kl. 13.00 - 16.00.

Første trening søndag 4. august kl. 18.00 i Idrettshallen. For de som skal bo på Nordmøre Folkehøgskule (Alternativ 1 og 2), blir det middag (kl. 16.30) og kveldsmat (kl. 21.00) på ankomstdagen.

## LEIREN SLUTTER

### Torsdag 8. august 2024

Avreise etter graderingen, som er ferdig senest kl. 17.00. Avreise fra Surnadal senest kl. 19.00

Spørsmål?

Kontakt Gunnar Rugsveen

Tlf: 95 72 71 62

E-post: [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)





## Instruktører

Instruktører på leiren blir Grand Master Per Andresen 9. Dan, Trondheim, Kjell Gunnar Polden 6. Dan, Surnadal, Gunnar Rugsveen 5. Dan, Trondheim. I tillegg kommer flinke instruktører fra klubbene i region Trøndelag og Nordvest.

## Treningsopplegg mandag - onsdag

kl. 08.00-09.30	Frokost
kl. 10.00-11.30	Trening
kl. 11.30-14.30	Lunch
kl. 14.30-16.00	Trening
kl. 16.30-18.00	Middag
kl. 19.00-20.30	Kveldsaktivitet
kl. 21.00	Kveldsmat
kl. 22.00	Rotid



## Program torsdag

kl. 08.00-09.30	Frokost
kl. 10.00-11.30	Trening
kl. 11.30-14.30	Lunch
kl. 15.00-17.00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 19.00

Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra instruktørene. Detaljert program legges ut på [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no) før leirstart og i løpet av leiruka.

## Trening

Treningen foregår i haller som ligger like ved hverandre (Gymsalen på NoFo, Ungdomsskolen og Idrettshallen - se kart) eller ute, hvis været tillater det. Noen av treningene foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn i grupper etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

## Sikkerhet

Barna som bor på NoFo blir delt inn i grupper, og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør (+ en del assistenter som hjelper til) sørger for vekking om morgenen, felles bespising, felles avgang til treninger og utflukter, og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe. Det er også en våken nattevakt som passer på. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

NB! De som eventuelt har en skade, sykdom, matallergi el.l. plikter å informere leirledelsen om dette ved påmelding.

NB! For de som velger Alternativ 3 (dvs. bor utenfor NoFo og betaler kun for trening og kveldsaktivitet) har foreldre/foresatte selv ansvar for barna i pausene utenom fellesopplegg og også for transport til og fra.

## Foreldretrening

For foreldre/foresatte som trener Taekwon-Do tilbyr vi (med forbehold om nok påmeldte) trening (men ikke gradering for voksne på barneleiren). Nærmere info om treningstidspunkt for foreldretrening legges ut på [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)

I Surnadal er det ellers mange muligheter til aktivitet, som fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golfbane, fiske i elv, vann og sjø, og treningsmuligheter på NoFo - som har et velutstyrt treningsrom som kan åpnes etter avtale.

## Andre aktiviteter

Hver ettermiddag/kveld arrangeres diverse aktiviteter som f.eks. disko, kino, kulturkveld. Dette er gratis for alle deltagere. Onsdag blir det grilling på NoFo. De som ikke bor på skolen, kan melde seg på innen tirsdag i leiruka. Etter grillingen blir det avslutning.

## Gradering

Graderingen er på leirens siste dag, torsdag 8. august, i Idrettshallen. Graderingen starter kl. 15.00 og er ferdig senest kl. 17.00 (det er dessverre ikke mulig å angi eksakt klokkeslett for de ulike grader, men følg med på informasjon på nettet). Graderingsavgiften er ikke inkludert i leirprisen. Betales kontant eller med Vipps.





## NTN Shop

Det er muligheter for å kjøpe Taekwon-Do utstyr. Butikken er åpen hver dag etter trening. Her selges bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, bøker o.l. Betaling med kort, Vipps eller kontanter.

## Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [Facebook](#) (Sommerleir i Surnadal) og/eller [sommerleir.ntkd.no](#).

Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av ditt barn skal publiseres.

## Innkvartering

Hvis man velger alternativ 1 eller 2 bor leirdeltakerne på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. Dette er mulig for de som er født i 2011 t.o.m. 2016.

Med full pensjon (alternativ 1 og 2) menes frokost, lunch, middag og kveldsmat som serveres i spisesalen på NoFo. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch. Det blir satt fram drikke.

De som bor utenom NoFo og vil spise grillmat på skolen onsdag, må gi beskjed innen tirsdag i leiruka.

## Overnattingsmuligheter hvis du velger alternativ 3 (og har med en voksen/foresatt):

### Thon Hotel Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

[thonhotels.no/surnadal](http://thonhotels.no/surnadal)

### Surnadal Camping Brekkøya

[www.surnadalcamping.no](http://www.surnadalcamping.no)

Tlf: 91 37 81 59

E-post: [post@surnadal-camping.no](mailto:post@surnadal-camping.no)

### HammerStuene

[www.hammerstuene.no](http://www.hammerstuene.no)

Tlf: 71 66 31 75

E-post: [post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)

### Jon Olav Holte

(utleie leiligheter/hybler)

Tlf: 90 58 05 66

E-post: [joholte@svorka.net](mailto:joholte@svorka.net)

### Småøyen Camping

[www.smaaoyen.com](http://www.smaaoyen.com)

Tlf: 41 47 80 32

E-post: [smaaoyen@gmail.com](mailto:smaaoyen@gmail.com)

### Oppigard på Skei

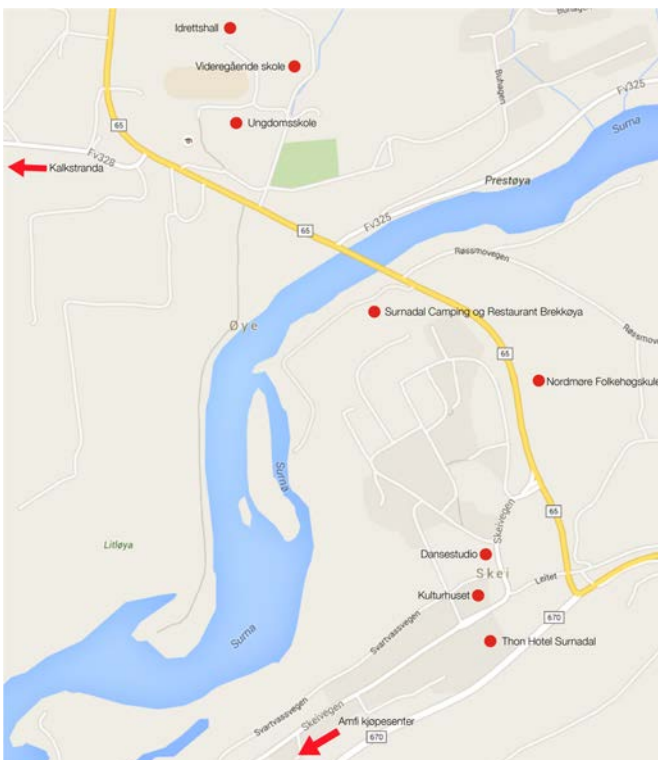
Utleie rom

Tlf: 45 66 41 76

E-post: [ho-skei@online.no](mailto:ho-skei@online.no)

### Utleie bolig Surnadal

Sjekk [airbnb.no](http://airbnb.no)





# PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/barneleir2024>

På denne siden finner du påmeldingsskjema som du må fylle ut.

Når du er ferdig, trykker du «MELD PÅ» og blir sendt videre til betaling med kort.

Det er begrenset med plasser og pågangen for å være med er stor. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 250,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

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

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

Ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule

Spørsmål rettes til Gunnar Rugsveen tlf. 95 72 71 62

E-post: [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Info: [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)

Facebook: [facebook.com/sommerleirisurnadal/](https://facebook.com/sommerleirisurnadal/)

Nordmøre Folkehøgskule og leirinstruktørene ønsker alle hjertelig velkommen til en morsom og lærerik uke!

## VI SEES I SURNADAL!

### HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel) Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtrekksdrakt
- Belte, sparringsutstyr
- Håndklær og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose og laken
- Lompepenger
- Pensumbok
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!

#### Alternativ 1:

Trening og kveldsaktivitet, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom. Ta med eget sengetøy (laken, dynetrekk + putevar).

kr. 5 150,-

#### Alternativ 2:

Trening og kveldsaktivitet, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass. Ta med sovepose, pute + laken.

kr. 4 650,-

#### Alternativ 3:

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

kr. 2 450,-