

PROGRAM VOKSENLEIR

1. - 6. AUGUST 2021

GENERELL INFORMASJON

- Alle treningsøkter foregår i utgangspunktet i Idrettshallen. Ta med sparringsutstyr hver dag etter lunsj.
- Opprop hver økt.
- Dersom det blir endringer på treningssted, innhold m.m. vil det bli gitt informasjon kvelden før på sommerleiren nettside sommerleir.ntkd.no.

LØRDAG 31. JULI

15.00-18.00 Innsjekk. Evt. koronatest for de som ikke er fullvaksinerte må gjennomføres FØR innsjekk ved NoFo.

SØNDAG 1. AUGUST

11.00-15.00 Innsjekk i gymsalen. Evt. koronatest for de som ikke er fullvaksinerte må gjennomføres FØR innsjekk ved NoFo.

16.00-17.30 Fellestrening og offisiell åpning i idrettshallen. OBS! Hallen åpner kl. 16.00.

18.30-19.30 Middag

19.35-20.00 Møte for alle som bor på Nordmøre Folkehøgskule - gymsalen på NoFo.

MANDAG 2. AUGUST

08.00-09.00 Frokost

10.00-12.00 Trening

12.00-14.00 Lunsj

14.00-16.00 Trening

16.30-17.30 Middag

19.00-21.00 Seniorgradering - idrettshallen

TIRSDAG 3. AUGUST

08.00-09.00 Frokost

10.00-12.00 Trening

12.00-14.00 Lunsj

14.00-16.00 Trening

16.00-16.30 Påmelding til gradering - idrettshallen

16.30-17.30 Middag

ONSDAG 4. AUGUST

- 08.00-09.00 Frokost
- 10.00-12.00 Trening
- 12.00-14.00 Lunsj
- 14.00-16.00 Trening
- 16.30-17.30 Middag
- 18.00-20.00 Valgfri tur til Naustafossen med Kjell Gunnar. Opplev Europas reneste luft og vann. Kort gåtur i lett terreng (anbefaler godt fottøy), og bademuligheter. Kaffeservering hvis mulig. Oppmøte på parkeringsplassen på NoFo (avhenger av at folk stiller biler til disposisjon).

TORS DAG 5. AUGUST

- 08.00-09.00 Frokost
- 10.00-12.00 Trening
- 12.00-14.00 Lunsj
- 14.00-16.00 Trening
- 17.00-19.00 Grilling

FREDAG 6. AUGUST

- 08.00-09.00 Frokost
- 09.00-10.00 Pakking og rydding av rom/sovesal. Alle må være ute av rommene før gradering
- 09.30-10.00 Oppvarming og forberedelse til gradering
- 10.00-12.00 Gradering
- 12.00-15.00 Avreise

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

DETTE MÅ DU LESE!

TRENINGSINFORMASJON

Alle treninger foregår i utgangspunktet i idrettshallen for alle grader. Første trening er søndag kl. 16.00-17.30. Hallen åpner ikke for oss før 16.00, så treningen starter så snart vi har kommet oss på plass. Resten av uken er det to treninger per dag, kl. 10.00-12.00 og 14.00-16.00. Ta med sparringsutstyr hver dag etter lunsj.

Dersom det skulle være endringer i programmet, vil dette bli informert om på sommerleirens nettside: sommerleir.ntkd.no.

KORONAINFORMASJON

Alle som bare har fått én vaksinedose MÅ hurtigtestes før innsjekk. Dette gjøres ved Midt-Norsk HMS-senter, som ligger ved Kiwi på Skei. Inngang til Felleskjøpet, gå til venstre, følg skilting. Åpningstider for testing er innsjekkingsstidspunktene - lørdag kl. 15.00-18.00 og søndag kl. 11.00-15.00. Midt-Norsk HMS-senter er også åpent hele uken fra kl. 08.00-15.00.

Vær nøye med å vaske hendene før alle måltid, samt bruke håndsprit hver gang du går inn og ut av matsalen. Dusj etter trening. Oppretthold avstand under bespisning og i sosiale sammenhenger.

Det vil være spritdispensere i alle treningssaler, bruk disse både når du går inn og ut av salen. Det vil være fire garderober som er åpne i idrettshallen (to for damer og to for herrer). Bruk samme garderobe hver dag.

Dersom du underveis i leiren skulle få symptomer på koronaviruset (feber, hoste, tretthet osv.) er det svært viktig at du tar kontakt med leirledelsen umiddelbart. Ring Kjell Gunnar Polden på tlf. 481 01 807, eller Hjørdis Telstad på tlf. 934 07 604. Ved symptomer på korona skal vedkommende isoleres umiddelbart. Skolen har egne isolasjonsrom.

FOR DE SOM BOR PÅ NOFO

Alle som bor på NoFo skal møte Kjell Gunnar Polden i gymsalen, søndag kl. 19.35. Her vil det bli gitt informasjon som gjelder de som bor på skolen.

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.

Rusbruk er forbudt ved skolen, og røyking foregår utendørs. Ved brannalarm må alle møte på plassen ved flaggstanga på skolen.

Rotid ved skolen er kl. 23.00, men vi unngår bråk også ellers. Husk at vi bor tett. Husk å bruk søppelbøttene, vi skal holde orden rundt oss.

Før hjemreise må alle huske å tømme søppel og sette madrassene der du fant dem. Alle må være ute av rommet senest kl. 10.00 på fredag.

KJØP AV UTSTYR

Har du behov for å kjøpe noe utstyr, som drakter, belter, sparringsutstyr osv. ta kontakt med Jostein Værnes på tlf. 920 56 797.

GRADERING

Gradering for både fargebelter og sortbelter skjer på fredag. Graderingsavgift for gup er kr. 300,- og for delgrad på sort er avgiften kr. 450,-. Registrering og betaling for gradering skjer rett etter siste trening på tirsdag, kl. 16.00 i idrettshallen.

HJEMREISE

Det går buss fra kulturhuset til Trondheim kl. 13.15. Andre bussavganger finner du på www.frammr.no.

ANNET

For de som ikke bor på skolen er det mulig å bli med på grilling på torsdag. Påmelding må gjøres ved innsjekk, og gjøres ved å betale 175 kr til Vippsnummer #99814.