



SOMMERLEIR FOR UNGDOM

søndag 6. - torsdag 10. august 2023

Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom. Leiren er for deg som er medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb. Du må være født i år 2007, 2008, 2009, 2010 eller 2011, det vil si at du kan delta på ungdomsleir fra og med det året du fyller 12 år til og med det året du fyller 16 år. Åpent for alle grader.

LEIREN STARTER: SØNDAG 6. AUGUST 2023

Innsjekking for alle deltagere søndag 6. august kl. 13.00 - 16.00, i gymsalen på Nordmøre Folkehøgskule. Første trening er søndag 6. august kl. 18.00 - 19.30 i Idrettshallen. For deg 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 10. AUGUST 2023

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

SPØRSMÅL?

Kontakt Nordmøre Folkehøgskule
Tlf: 71 65 89 00
e-post: kontor@nordmore.fhs.no





INSTRUKTØRER

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

HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) ligger på Skei i Surnadal kommune. Buss stopper i gangavstand fra NoFo og hotellet.

www.frammr.no

Tlf: 177 / 71 28 01 00

TRENINGSOPPLEGG MANDAG - ONSDAG

kl. 08.00-09.00	Frokost
kl. 10.00-12.00	1. treningsøkt
kl. 12.00-14.30	Lunch
kl. 14.30-16.00	2. treningsøkt
kl. 16.30-18.00	Middag
kl. 19.00-20.30	Kveldsaktivitet
kl. 21.30	Kveldsmat
kl. 22.00	Rotid

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.

NB! Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra instruktørene. Detaljert program legges ut på sommerleir.ntkd.no før leirstart og i løpet av leiruka.

HVOR TRENER VI?

Treningene foregår i Idrettshallen, i gymsalen på NoFo og på ungdomsskolen (se kart på neste side).

AKTIVITETER

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir det ulike aktiviteter hver kveld, f.eks. kino, disko og annet gøy. 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 med oppvisning. Foreldre/foresatte er hjertelig velkommen til å se på.

ALTERNATIV 1 OG 2

Leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. For deg som bor på NoFo serveres frokost, lunch, middag og kveldsmat i skolens spisesal. Ved frokosten smører deltakerne matpakke til lunch. Det blir satt fram drikke.

ALTERNATIV 3

Ønsker du å bo utenfor NoFo (alternativ 3) og har med en voksen/foresatt, anbefaler vi følgende alternativer:

Thon Hotel Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

thonhotels.no/surnadal

Surnadal Camping Brekkøya

Tlf: 91 37 81 59

post@surnadal-camping.no

HammerStuene

Tlf: 71 66 31 75

post@hammerstuene.no

Jon Olav Holte

Utleie hybler og leiligheter

Tlf: 90 58 05 66

joholte@svorka.net

Småøyen Camping

Tlf: 41 47 80 32

smaaoyen@gmail.com

Utleie av boliger Surnadal

Sjekk airbnb.no

sommerleir.ntkd.no

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, sykdom eller matallergi el. l. plikter å informere leirledelsen om dette ved påmelding.

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 pluss transport til og fra aktiviteter.

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

GRADERING

Det er gradering på leirens siste dag torsdag 10. 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 sommerleir.ntkd.no)

Graderingsavgiften er ikke inkludert i leirprisen. Betales med Vipps eller kontant.

Det arrangeres trening for de som ikke skal opp til gradering.

NTN SHOP

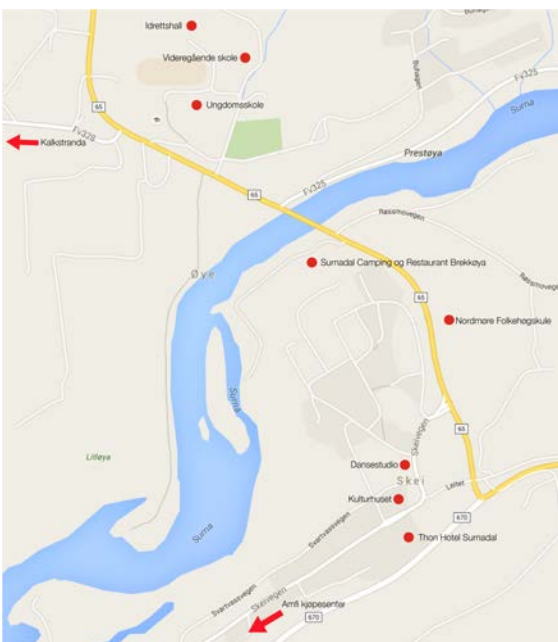
Det er muligheter for å kjøpe bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker m.m. på NoFo. Betaling med kort eller kontanter.

FORELDRE/FORESATTE

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet: fjellturer i fantastisk natur, flott badestrand, golf, fiske i elv, vann og sjø. Man kan benytte Nordmøre Folkehøgskules velutstyrte styrkerom etter avtale.

FOTO/FILM

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [Facebook](https://www.facebook.com/sommerleir) (Sommerleir i Surnadal) og/eller sommerleir.ntkd.no. Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av ditt barn skal publiseres.





PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/ungdomsleir2023> og meld deg på! 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.

Vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass!

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 kun halve avgiften bli refundert. 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: sommerleir.ntkd.no

Lik oss gjerne på [Facebook](#) (Sommerleir i Surnadal),

der legges det ut info før og under leiren og bilder fra det som skjer i leiruka!

VI SEES I SURNADAL!

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt
- 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. 4 850,-

Alternativ 2:

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

kr. 4 350,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 300,-