

SOMMERLEIR FOR BARN



SØNDAG 2. - TORSDAG 6. AUGUST 2026



Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn i Surnadal i uke 32.

Leiren er for barn som er medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og er født i et av årene fra 2013 til og med 2018. Dersom barnet kommer sammen med foreldre/foresatte (påmeldingsalternativ 3) kan man være med også om man er født i 2019.

Leiren starter søndag 2. august 2026

Innsjekking for alle på Nordmøre Folkehøgskule søndag 2. august kl. 13.00 - 16.00.

Første trening søndag 2. 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 6. august 2026

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

Spørsmål? Kontakt Gunnar Rugsveen, Tlf: 95 72 71 62, e-post: gunnar@ntkd.no

Ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule (NoFo)



Instruktører

Instruktører på leiren blir Grand Master Per Andresen 9. Dan, Trondheim, Master Kjell Gunnar Polden 7. Dan, Surnadal, Gunnar Rugsveen 6. Dan, Trondheim. I tillegg kommer flinke instruktører fra klubbene i region Trøndelag og Nordvest.

Treningsopplegg mandag, tirsdag, onsdag

kl. 07.30-09.00	Frokost
kl. 10.00-11.30	Trening
kl. 11.30-14.30	Lunsj
kl. 14.30-16.00	Trening
kl. 16.30-18.00	Middag
kl. 19.00-20.30	Kveldsaktivitet
kl. 20.30-21.00	Kveldsmat
kl. 22.00	Rotid

Program torsdag

kl. 07.30-09.00	Frokost
kl. 11.00-13.00	Trening
kl. 13.00-14.30	Lunsj
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.

Trening

Treningen foregår i haller som ligger like ved hverandre (Gymsalen på NoFo, barne- og 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 bespisning, 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 om dette i kommentarfeltet ved påmelding.

Nytt av året for de som velger påmeldingsalternativ 3 er at dette alternativet nå inkluderer at leirinstruktørene har ansvar for barnet i pausen mellom de to treningsøktene og at barnet da kan bli med til NoFo hvor det serveres lunsj. Foreldre/foresatte har ansvar for å levere barnet til trening om morgenen og hente etter dagens siste trening.

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 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. Onsdag blir det grillmat på NoFo. Etter grillingen blir det instruktørøppvisning.

Gradering

Graderingen er på leirens siste dag, torsdag 6. 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 med Vipps. Onsdag kveld sendes det ut sms/e-post til de som har fått klarsignal om at de kan gå opp til gradering.

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 Vipps eller kort.

Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng..
Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av ditt barn skal publiseres.

Innkvartering

Hvis man velger påmeldingsalternativ 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 2013 t.o.m. 2018.

Med full pensjon (alternativ 1 og 2) menes frokost, lunch, middag og kveldsmat som serveres i spisesalen på NoFo.

De som bor utenom NoFo (påmeldingsalternativ 3) og vil spise grillmat på skolen onsdag, kan melde seg på grilling innen tirsdag i leiruka (gratis for barn under 6 år, halv pris for barn under 12 år).



Overnattingsmuligheter i Surnadal hvis du velger påmeldingsalternativ 3 (og har med en voksen/foresatt):

Thon Hotel Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

thonhotels.no/surnadal

Surnadal Camping Brekkøya

www.surnadalcamping.no

Tlf: 91 37 81 59

E-post: post@surnadal-camping.no

HammerStuene

www.hammerstuene.no

Tlf: 71 66 31 75

E-post: post@hammerstuene.no

Småøyen Camping

www.smaaoyan.com

Tlf: 41 47 80 32

E-post: smaaoyan@gmail.com

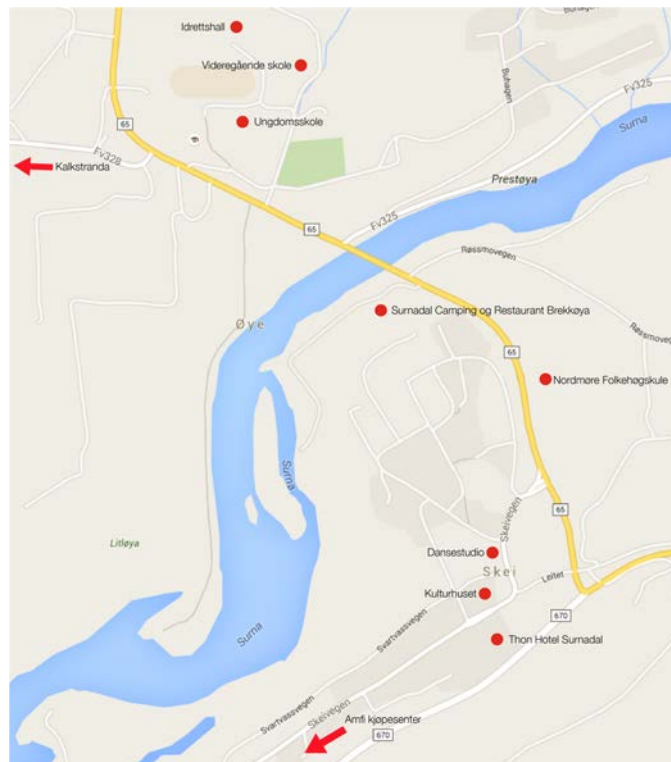
Utleie bolig Surnadal

Sjekk airbnb.no

Buss til Surnadal?

Buss stopper i gangavstand fra NoFo og hotellet.

Sjekk bussrutene på www.frammr.no



PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/barneleir2026>
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

Info: sommerleir.ntkd.no
Facebook: 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!
- Overtreksdrakt el.l.
- Belte, sparringsutstyr
- Håndklær og toaletsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose, pute og laken
- Lompepenger
- Pensumbok
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!



Alle foto: Jostein Værnes

Alternativ 1:

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

kr. 5 500,-

Alternativ 2:

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

kr. 5 000,-

Alternativ 3:

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

kr. 3 200,-