

SOMMERLEIR

UNGDOM

23. - 28. JUNI 2019

Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom.

Leiren er for deg som er født i år 2004, 2005, 2006, 2007 eller 2008 og du må være medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb for å kunne delta. Du kan delta på UNGDOMSLEIR fra og med det året du fyller 11 år. Åpent for alle grader.

LEIREN STARTER: SØNDAG 23. JUNI 2019

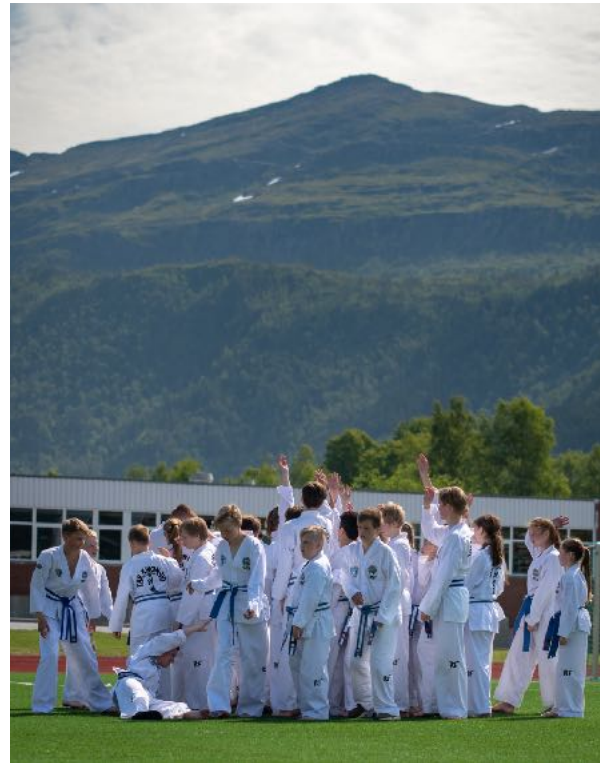
Innsjekking søndag kl. 17.00 - 20.00, eller mandag 24. juni kl. 08.00 - 09.00 i gymsalen på Nordmøre Folkehøgskule. Første trening mandag kl. 10.00

LEIREN SLUTTER: FREDAG 28. JUNI 2019

Avreise etter gradering som er ferdig senest kl. 13.00. Avreise fra Surnadal senest kl. 15.00

SPØRSMÅL?

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





INSTRUKTØRER

Instruktører på ungdomsleiren blir:
Master Per Andresen 8. Dan,
Trondheim, Kjell Gunnar Polden 6.
Dan, Surnadal og Gunnar
Rugsveen 4. Dan, Trondheim.
I tillegg kommer flinke 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 - TORSDAG

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. 18.00-21.00	Kveldsaktivitet
kl. 21.30	Kveldsmat
kl. 23.00	Rotid

FREDAG

kl. 07.30-09.00	Frokost
kl. 10.00-13.00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl.
15.00

NB! Avvik fra opplegget kan
forekomme. Følg med på info
fra instruktørene. Detaljert
program legges ut før leirstart
og i løpet av leiruka.

HVOR TRENER VI?

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

AKTIVITETER

I tillegg til to treningsøkter daglig,
blir det ulike aktiviteter hver kveld.

HVOR BOR VI?

Leirdeltakere bor på Nordmøre
Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3
manns rom eller på sovesal.

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

Thon Hotel Vårsøg
Tlf: 71 65 71 00
www.thonhotels.no

Brekjøya Camping
Tlf: 91 37 81 59
post@surnadal-camping.no

Øvre Sæter Fiskecamp
Tlf: 71 66 21 77 / 92 63 40 54

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

Kvanne Camping
Tlf: 48 05 74 97

OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NORDMØRE FOLKEHØGSKULE

I skolens spisesal serveres
frokost, middag og kveldsmat. Ved
frokosten smører deltakerne
matpakke til lunch. Det blir satt
fram drikke.

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 torsdag, må gi beskjed innen tirsdag i leiruka.

GRADERING

Gradering er for de som har hatt så stor fremgang på leiren at instruktøren anbefaler dem å gå opp. Det er gradering på leirens siste dag fredag 28. juni i Idrettshallen. Graderingen starter

k. 10.00 og er ferdig senest kl. 13.00. (det er dessverre ikke mulig å angi eksakt klokkeslett for de ulike grader, men følg med på informasjon på nettet). Graderingen koster kr. 300,- og er ikke inkludert i leirprisen. Betales med Vipps eller kontant.

UTSTYRSBUTIKK

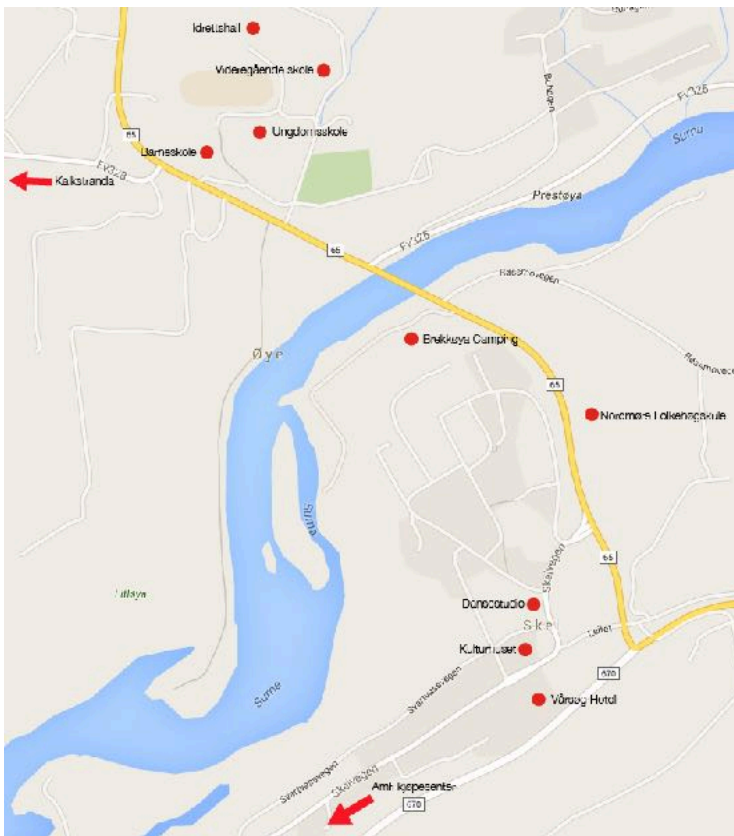
Det er muligheter for å kjøpe bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker mm på NoFo. Betaling med kort eller kontanter.

FORESATTE SOM SKAL VÆRE MED

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](#) (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 nordmorefhs.pameldingssystem.no/ungdomsleir-2019 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. juni, trekkes kr. 250,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

NB! Ved avbestilling etter 1. juni vil kun halve avgiften bli refundert. Ved avbestilling ankomstdag eller uteblivelse belastes avgiften 100%. 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!

VELKOMMEN TIL SOMMERLEIR I SURNADAL!

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt
- 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 og laken
- Lommepenger
- Pensumbok
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/ støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

Alternativ 1:

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

kr. 4 600,-

Alternativ 2:

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

kr. 4 100,-

Alternativ 3:

Trening og kvelds-aktivitet, du ordner selv med overnatting og mat.

kr. 2 200,-