

Sunnmørsleir 2026



ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

inviterer til Sunnmørsleir for alle medlemmer i klubbene på Sunnmøre! Leiren er åpen for ungdom og voksne (går på ungdomsskolen og oppover). Alle grader er hjertelig velkommen.



TID OG STED

Leiren starter fredag 22. mai på:

- Ålesund folkehøgskole.
- Løypevegen 1, 6012 Ålesund

Innsjekk er kl. 16:00 – 17:30

Første trening på fredag er klokken 18:00 -19:30 i Borghallen.

Leiren avsluttes søndag 24. mai.

Utsjekk er klokken 18:00, etter grilling søndag kl. 16:30 – 18:00.

ÅLESUND FOLKEHØGSKOLE

Sunnmørsleiren arrangeres på Ålesund folkehøgskole, treningslokalet til avdeling Indre Bydel i Ålesund-klubben.

ÅFS har flest dobbeltrom, med noen trippelrom. Vi vil derfor anbefale dere å gå sammen om å dele rom. Leiren inkluderer frokost, lunsj, og middag for de som velger å bo på folkehøgskolen. Det er også muligheter for dusj, badstue, og inne- og uteaktiviteter.

SOSIALE AKTIVITETER

På kveldene blir det arrangert flere aktiviteter for deltakere på leiren.



TRENING

Treningene foregår i forskjellige saler på folkehøgskolen – eller ute, hvis været tillater det.

Første trening fredag og andre økt på lørdag er felles og holdes av **Grand Master Per Andresen 9. Dan.**

Resten av leiren blir oppdelt på beltegrad med innhold av blant annet mønster, sparring, pute/target med mer!



PÅMELDING OG BETALING

Er du interessert i å være med?
Gå inn på dette [skjemaet](#) og meld deg på!
Betalingsinformasjon finner dere i skjemaet – via
VIPPS

**Fristen for påmelding og betaling er tirsdag 31.
mars 2026.**

Vi forventer stor interesse, og det vil derfor være
«først til mølla» for bestilling av rom på ÅFS!

Spørsmål som gjelder leiren rettes til:
Ronny Flacké Eidsvik
Telefon: 92 61 65 58
E-post: ronny.eidsvik@aatkd.no

[Hold deg oppdatert på din klubbs hjemmeside for mer informasjon](#)

Sunnmøres beste instruktører vil gjøre alt for at leiren
skal bli en flott opplevelse! Vi gleder oss til å se deg
på historiens første Sunnmørsleir!

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
- Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt el.l.
 - Belte, sparringsutstyr
 - Håndklær og toalettsaker
 - Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte, og sko.
 - Lommepenger
 - Bade-/strandting
 - Mobiltelefon og lader
 - Uteklær og gode sko / støvler
 - Solbriller, solkrem
 - Regntøy (jakke og bukse)
 - Godt humør!!

ALTERNATIV 1:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.

Grilling er inkludert i prisen)

Med overnatting
(inkludert sengetøy)

Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 2 700,-

ALTERNATIV 2:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.

Grilling er inkludert i prisen)

Uten overnatting

Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 1 900,-

ANBEFALING FRA OSS



Velg overnatting på skolen
for den beste
sunnmørsleiropplevelsen

Når vi deler hele døgnet
sammen, bygger vi sterkere
samhold og får ekte
leirstemning!