UNGDOMSLEIR 2013

Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal arrangerer sommerleir for ungdom

Leiren er for deg som er født i 1998, 1999 eller 2000 og du må være medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb for å kunne delta.

Start: søndag 23. juni.

Innsjekking kl. 13:00 - 16:30 og kl. 19:00 - 22:00.

Første trening søndag kl. 17:00 til 18:30.

Slutt: etter gradering fredag 28. juni (ca. kl 13:00)

HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir:
Master Per Andresen 8. Dan, Trondheim
Kjell Gunnar Polden 5. Dan, Surnadal
Arne Witzø 4. Dan, Værnes
Aleksander Aronsen 3. Dan, Surnadal
Ronny Eidsvik 3. Dan, Ålesund
Magnus Bjørgan 3. Dan, Trondheim
Maria Mathisen 2. Dan, Trondheim
Trine Hammerø 2. Dan, Molde
Linn A. Lundager 1. Dan, Trondheim
Kjell A. Rødahl 1. Dan, Fræna
Harald Polden 1. Dan, Surnadal
Lise Kähler 1. Dan, Trondheim

HVA SKJER?

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir det aktivitet hver kveld, bl.a med organisasjonen MOT, gruppearbeid, diskokveld og underholdning. Det blir artig uteaktivitet på stranda en av øktene i løpet av uka for alle gruppene. Ta med badetøy! Fredag er det gradering for de som er kvalifiserte kl. 09:30. Avreise fra Surnadal etter graderingen ca. kl. 13:00.

HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), som er leirens arrangør, ligger på Skei i Surnadal kommune. Det er enkelt å komme seg til Surnadal. Tar man fly til Trondheim er det bare å ta flybussen til Sentralstasjonen og ta buss de 12,5 milene videre derfra. Man kan også ta tog til Trondheim og buss rett fra Sentralstasjonen til Surnadal.

Sjekk
www.surnadal-turist.no/reise.htm
Nettbuss Møre
tlf: 81 50 05 35 eller 177
Turistinformasjonen tlf: 71 65 71 08

HVOR BOR VI?

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

Velger du alternativ D (og har med en voksen/foresatt) anbefaler vi følgende alternativer:

Vårsøg Hotell Tlf. 71 65 71 00
e-post: post@varsog-hotell.no

Surnadal Camping Brekkøya
Tlf. 91 37 81 59

Hammer Apartments
Tlf. 71 66 31 75
Mob. 97 43 77 33

Oppgi referanse "Taekwon-Do Sommerleir ungdom"

NB! For de som velger Alternativ D (dvs. betaler kun for trening) har foreldre/foresatte selv ansvar for ungdommene i pausene utenom fellesopplegg.

FORELDRE SOM SKAL VÆRE MED TIL SURNADAL

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet: fjellturer i fantastisk natur (f.eks.Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golf, fiske i elv, vann og sjø, trening- og velværesenter www.suvelsenter.no
Er det noe du lurer på, ta kontakt med Turistinformasjonen
tlf: 71 65 71 08 eller sjekk
www.surnadal-turist.no

SLIK BLIR DAGENE:

Frokost	kl. 08:00 - 09:00
Første treningsøkt	kl. 10:00 - 12:00
Lunch	kl. 12:00 - 14:30
Andre treningsøkt	kl. 14:30 - 16:30
Middag	kl. 17:00 - 18:00
Kveldsaktivitet	kl. 18:00 - 21:00
Kveldsmat	kl. 21:30
Rotid	kl. 23:00

OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NOFO

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

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 eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.**

GRADERING

De som får beskjed om at de er kvalifisert, kan gå opp til gradering på leirens siste dag (fredag). Graderingen koster kr. 250,- og er ikke inkludert i leirprisen.

UTSTYRSBUTIKK

Det er salg av bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker mm på NoFo.

Huskeliste

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter hvis du har!
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som har alternativ B eller C må huske å ta med laken, sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for deg som skal opp til test!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Uteklær og gode sko
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy:-/
- Godt humør!!

PÅMELDING

Det er begrenset med plasser, og den som er først med innbetaling, får selvsagt plass først. Det er kun innbetaling som gjelder som påmelding. Velg alternativ A, B, C eller D og betal inn riktig beløp!
NB! Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass eller ikke.
Hvis du ikke får det alternativet du ønsker, vil du også få melding om dette.

Pågangen for å få være med på leiren forventes å bli stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Bruk bankgiro/nettbank.

Innbetaling skjer til:
Bankgironr. 4040 15 65363
Nordmøre Folkehøgskule
"Taekwon-Do uke 26"
6650 SURNADAL

Påmeldingsfrist
1. juni

NB! Merk betalingen med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

Ved eventuell avbestilling før 1. juni, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juni vil halve avgiften bli refundert. Ved avbestilling ankomstdag eller uteblivelse belastes avgiften 100%.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule
Tlf. 71 65 89 00
E-mail: kontor@nordmore.fhs.no
Info: www.ntkd.no

Velkommen til en morsom og lærerik uke!

Alternativ A:	Alternativ B:	Alternativ C:	Alternativ D:
(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom i skolens sengetøy)	(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom i egen sovepose + laken)	(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass i egen sovepose + laken)	(kun trening, du ordner selv med overnatting og mat)
kr. 3 775,-	**kr. 3 550,-**	**kr. 3 250,-**	**kr. 1 650,-**