



**OPPDATERT
OG REVIDERT
17.06.2021**

SOMMERLEIR

VOKSNE

1. - 6. AUGUST 2021

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for voksne i Surnadal. Leiren arrangeres i tråd med de gjeldende nasjonale smittevernsreglene og i samarbeid med kommuneoverlegen i Surnadal.

LEIREN STARTER: SØNDAG 1. AUGUST 2021

NB! Ankomstdag søndag 1. august. I år er det ikke mulig å overnatte på Nordmøre Folkehøgskule fra lørdag 31. juli til søndag 1. august.

Innsjekking ute på NoFo søndag 1. august kl. 11-15. For de som eventuelt må ta en hurtigtest gjøres dette ved innsjekkingen.

NB! Alle må sjekke inn på leiren, også de som bor utenfor NoFo (alternativ 3). Hvis du bor utenfor NoFo (alternativ 3) og ankommer Surnadal lørdag 31. juli må du sjekke inn og eventuelt ta hurtigtest på NoFo mellom kl. 15 og 18.

Første treningsøkt i Idrrettshallen søndag 1. august kl. 16.00-17.30.

LEIREN SLUTTER: FREDAG 6. AUGUST 2021

Utsjekking fra rom på NoFo innen kl. 10.00.

Hjemreise etter graderingen, som er ferdig senest kl. 13.00.

KOMMUNEOVERLEGEN I SURNADAL HAR SATT FØLGENDE VILKÅR FOR Å KUNNE DELTA PÅ LEIREN:

- Må fylle 18 år i løpet av 2021.
- Du må være fullvaksinert mot Covid-19.
- Dersom du kun har tatt én dose vaksine i det nasjonale vaksinasjonsprogrammet, og det har gått minimum 14 dager siden vaksinasjonen, kan du komme på leir dersom du tar en hurtigtest når du kommer til Surnadal (dette er et samarbeid med midtnorsk HMS-senter og hurtigtesten koster kr. 300,- som leirdeltageren selv må dekke).

SPØRSMÅL?

Kontakt Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00

E-post: kontor@nordmore.fhs.no



Nordmøre Folkehøgskule

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) som ligger i sentrum av Surnadal kommune.

Trening m.m.

Mandag - torsdag

kl. 10.00 - 12.00

og 14.00 - 16.00

Kveldsaktivitet fra kl. 19.00. Her kan det bli endringer underveis.

Følg med på sommerleir.ntkd.no - der legges treningsopplegg ut daglig i leiruka.

Måltider for deg som bor på NoFo

Ved frokosten (kl. 07.30 - 09.00) lager deltagerne matpakke til lunch. Til lunch (kl. 12.00 - 14.00) blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo kl. 17.00 - 18.30. Det er kun de som bor på NoFo som kan spise der.

Sikkerhet

Vi følger selvfølgelig de gjeldende smittevernsreglene på leiren. Sommerleiren har egen lege som er tilstede hele leiruka, og løpende kontakt med Surnadal legesenter og legevakta i Orkdal.

NB! De som har en skade, sykdom, matallergi el.l. plikter å informere om dette ved påmelding.

Spennende treningsopplegg

Treningene foregår i forskjellige idrettshaller/ gymsaler i nærheten av NoFo - eller ute, hvis været tillater det.

Første trening søndag 1. august kl.16.00 - 17.30.

Alle dager etter lunch kan du velge hva du har lyst til å være med på.

Du kan bl.a. velge mellom:

pensumtrening, sparring, arrangert sparring, mønster/spark/teknisk trening, pute/target, selvforsvar, knusing og spesialteknikk, fjelltur m.m.



Gradering

Fredag 6. august blir det gradering (ved problemer med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld). Graderingen skal være ferdig senest kl. 13.00. Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften.

NB! Godkjenning og søknad til helgrad Dan må avklares på forhånd med klubbens hovedinstruktør.

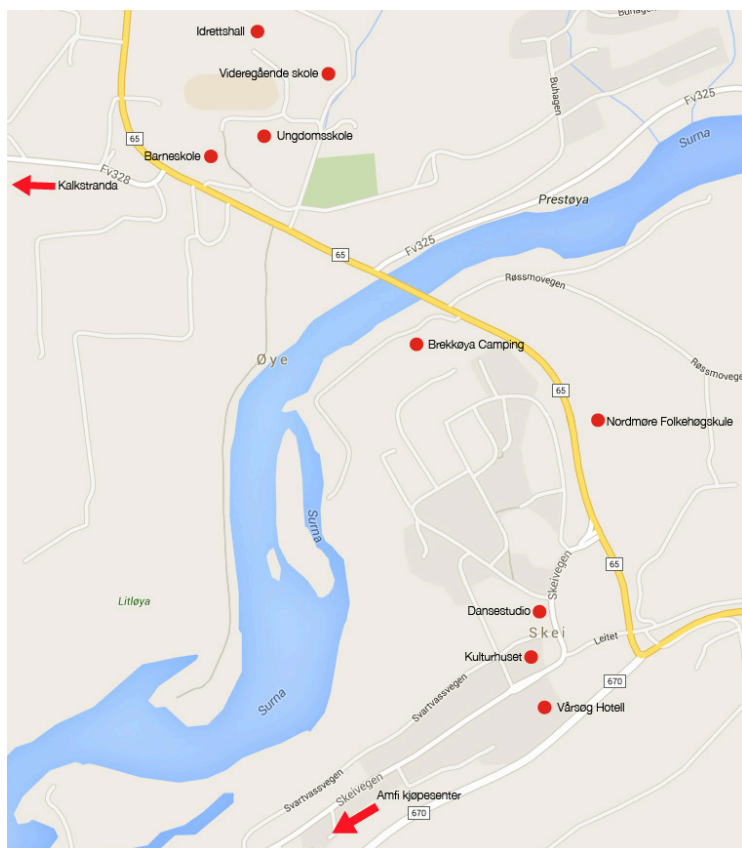
Gradering opp til 4. Dan og høyere, foregår mandag 2. august kl. 19.00 i Idrettshallen.

NTN Shop

Det er muligheter for å kjøpe drakter, belter, bøker, sparringsutstyr, bager, targets mm. Betaling med kort, kontanter eller Vipps.

Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på Facebook og/eller sommerleir.ntkd.no. Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av deg skal publiseres.



Overnattingsmuligheter i Surnadal

for deg som velger alternativ 3:

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

Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf: 71 66 21 77 / 92 63 40 54

Småøyen Camping

<https://ilevende.wixsite.com/smaaoyen>

Tlf: 41 47 80 32

E-post: smaaoyan@gmail.com

Utleie bolig Surnadal

Sjekk airbnb.no





PÅMELDING

Vi har åpnet for forhåndsreservasjon av plass, dette gjøres HER (uforpliktende påmelding, ingen betaling).

Maks antall deltagere på leiren er satt til 200 stk, så vær snar dersom du ønsker å reservere plass! Du vil få beskjed på e-post/SMS når du kan melde deg på og betale.

NB! Dersom det i verste fall skulle bli et smitteutbrudd, slik at vi må avslutte midt i leiren, må deltagerne ha en reiseforsikring som dekker dette.

Spørsmål vedr. leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule
Tlf. 71 65 89 00
E-mail: 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
- Drikkeflaske
- 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
- 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 og putevar).

kr. 5 250,-

Alternativ 2: (Fullt)

Trening og kveldsaktivitet, full pensjon og overnatting på NOFO i sovesat på madrass. Ta med sovepose, pute og laken.

kr. 4 750,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 500,-