

# SOMMERSAMLING FOR 60+

Onsdag 21. - fredag 23. mai 2025 blir det sommersamling for 60 år pluss. Samlingen er åpen for alle over 60 år som trener NTN Taekwon-Do i Norge. Samlingen foregår i Surnadal, og treningene blir tilpasset målgruppen.

**Dato: onsdag 21. - fredag 23. mai 2025**  
**Sted: Idrettshallen i Surnadal**



Alle foto: Jostein Værnes



## Priser

Thon Hotell Surnadal er fullbooket pr. 24. februar. Alternativ overnatting er på Nordmøre Folkehøgskule. Her er det frokost inkludert, men lunsj må ordnes selv på torsdag og fredag. Det er mulig å smøre seg matpakke ved frokosten.

På onsdag må man ordne seg med middag selv (det er flere restauranter i Surnadal). På torsdag er det grillkveld på gammelfabrikken til Talgø i Todal, mat og busstransport er inkludert i prisen.

Alternativ 1 - enkeltrom på Nordmøre Folkehøgskule	3500,- per person
Alternativ 2 - dobbeltrom på Nordmøre Folkehøgskule	3200,- per person
Alternativ 3 - kun trening og sosialt (ordner overnatting selv)	1900,- per person

## Timeplan

### Onsdag 21. mai

Ankomst og innkvartering	15.00
Middag (ordnes selv)	16.00
Trening i idrettshallen	18.00
Sosialt samvær på hotellet	20.30

### Torsdag 22. mai

Frokost på hotellet	08.00
Trening i idrettshallen	10.00
Lunsj (ordnes selv)	11.30
Trening i idrettshallen	14.30
Buss til Talgø for grillkveld	17.00
Buss tilbake til hotellet	22.00

### Fredag 23. mai

Frokost på hotellet	08.00
Trening	10.00
Lunsj (ordnes selv)	11.30
Avreise	13.00



## Påmelding

Påmelding til sommersamlingen gjøres her:

<https://forms.monday.com/forms/6713dcfd1f14309b93b2c1bb0c455079?r=use1>

Betal deltageravgift til Vipps #86565 eller i resepsjonen til Trondheim Taekwon-Do klubb. Velg kategori "Treningssamling" og merk betalingen med "sommersamling og fullt navn".

## Spørsmål?

Dersom du har noen spørsmål om sommersamlingen, ta kontakt med Gunnar Rugsveen på e-post [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no) eller tlf. 957 27 162.

Ansvarlig arrangør: Trondheim Taekwon-Do klubb

