

# SOMMERLEIR FOR VOKSNE



SØNDAG 26. - FREDAG 31. JULI 2026



Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for voksne i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og være født i 2010 eller tidligere, for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen.

**Leiren starter søndag 26. juli 2026.**

Innsjekking på Nordmøre Folkehøgskule søndag 26. juli kl. 12.00 - 15.00.

Første treningsøkt i Idrettshallen søndag 26. juli kl. 16.00- 17.30.

**Leiren slutter fredag 31. juli 2026.**

Utsjekking fra rom på Nordmøre Folkehøgskule innen kl. 10.00.

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

Spørsmål rettes til Gunnar Rugsveen, tlf. 95 72 71 62 eller e-post: [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule

## NORDMØRE FOLKEHØGSKULE

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) som ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs fotballbane og et velutstyrt styrkerom, som kan åpnes etter avtale.

## MÅLTIDER

(for deg som bor på NoFo alt. 1 og 2)

Ved frokosten lager deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo.

NB! Første måltid er middag søndag 26. juli fra kl. 18.00 - 19.30.

Dagsprogram sendes ut hver kveld (sms/e-post).

## SIKKERHET

(for deg som bor på NoFo alt. 1 og 2)

Det blir sjekket at de som er under 18 år er på rommet om kvelden (kl. 23:00).

Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter og legevakta i Orkdal dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

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

## TRENING

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

Første trening søndag 26. juli kl. 16.00 - 17.30 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka er det valgfrie treningsøkter hver dag. Alle dager etter lunch kan du velge hva du har lyst til å være med på. Du kan bl.a. velge mellom pensumtrening, «advanced» sparring, arrangert sparring, mønster/spark/teknisk trening, pute/target, selvforsvar, knusing og spesialteknikk, fjelltur mm.

Følg med på [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no) - der legges morgendagens treningsopplegg og påmeldingslister ut hver kveld.

## HAR DU SORT BELTE OG LYST TIL Å TRENE MED LANDSLAGET?

NTN-landslaget skal ha egen trening hver dag (mandag - torsdag) før lunch. Denne treningen er også åpen for deg som har ambisjoner om en fremtidig plass på landslaget - eller er interessert i konkurranse. Dette er en gylden mulighet til å trene med landslaget under ledelse av noen av våre dyktige landslagstrenerne.





## GRADERING

Fredag 31. juli blir det gradering for fargede belter og delgrader sort belte, eventuell gradering til helgrad sort belte må avklares på forhånd med klubbens hovedinstruktør. Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften, og betales med Vipps.

Graderingen skal være ferdig seinest kl. 13.00 fredag 31. juli.



## NTN-SHOP

Det er muligheter for å kjøpe drakter, bøker, sparringsutstyr, bager, targets mm. Butikken er åpen hver dag etter trening.

Betaling med kort eller Vipps.

## BUSS TIL SURNADAL

Buss stopper i gangavstand fra NoFo og hotellet. Sjekk [www.frammr.no](http://www.frammr.no)

## FOTO OG FILM

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng. Gi beskjed i kommentarfeltet ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av deg skal publiseres.



## OVERNATTINGSMULIGHETER I SURNADAL:

Ønsker du å bo utenfor NoFo (påmeldingsalternativ 3) anbefaler vi følgende:

### Thon Hotel Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

[thonhotels.no/surnadal](http://thonhotels.no/surnadal)

### Surnadal Camping Brekkøya

Tlf: 91 37 81 59

[post@surnadal-camping.no](mailto:post@surnadal-camping.no)

### HammerStuene

Tlf: 71 66 31 75

[post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)

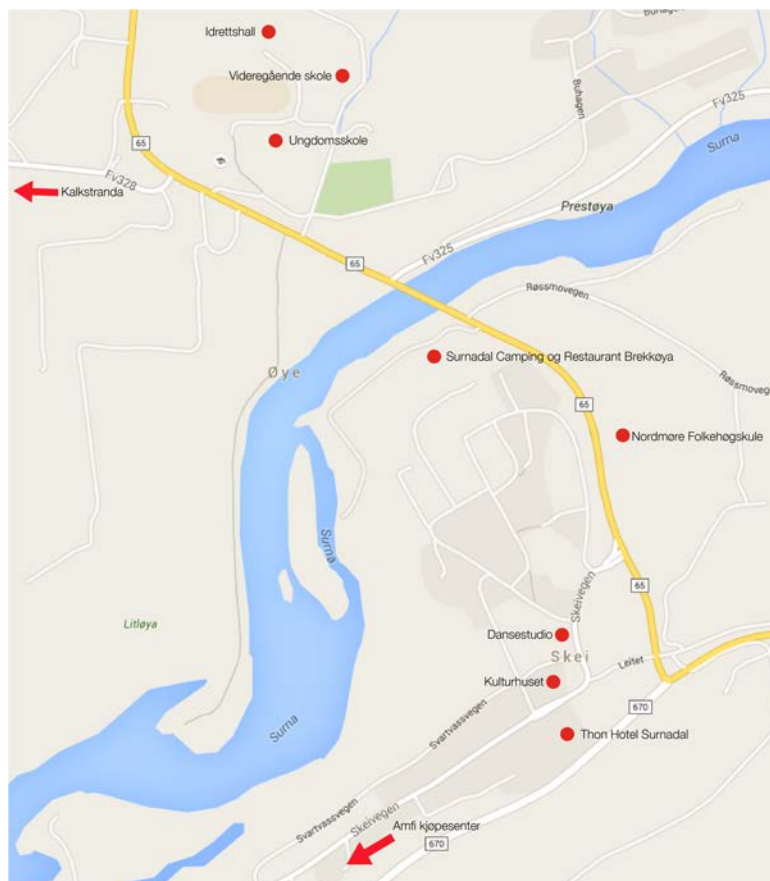
### Småøyen Camping

Tlf: 41 47 80 32

[smaaoyan@gmail.com](mailto:smaaoyan@gmail.com)

### Utleie av boliger Surnadal

Sjekk [airbnb.no](http://airbnb.no)



[sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)

# PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/voksenleir2026> 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.

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

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 250,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juli vil halve avgiften bli refundert.

Husk reiseforsikring som dekker leiren om man blir forhindret fra å delta på grunn av sykdom e.l. Husk at dersom du har en skade, sykdom, matallergi e.l. plikter du å informere om dette i kommentarfeltet ved påmelding.

Har du ikke mulighet til å være med hele uka? Ta kontakt med Gunnar Rugsveen, så finner dere en løsning.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til

Gunnar Rugsveen, tlf. 95 72 71 62

E-post: [gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

Info: [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no) og [Facebook](https://www.facebook.com/sommerleir) (Sommerleir i Surnadal)

NTNs beste instruktører vil gjøre alt for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle! Vi gleder oss til å se deg i Surnadal!

## HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)  
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt e.l.
- Belte, sparringsutstyr
- Håndklær og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose, pute og laken
- Lomme penger
- Pensumbok
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!



### Alternativ 1:

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

kr. 6 500,-

### Alternativ 2:

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

kr. 5 900,-

### Alternativ 3:

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

kr. 2 900,-