



# SOMMERLEIR

## MÅLSELV 2022

NTN Region Nordland, Troms og Finnmark har gleden av å invitere til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn og ungdom.

### Start: Mandag 27. juni

Første trening starter kl. 10.00

Tilreise søndag eller mandag

NB: Tidligste innsjekk er søndag kl. 16.00

### Slutt: Fredag 1. juli

Hjemreise senest kl. 16.00

### Barne- eller ungdomsleir?

Leiren er organisert som en kombinert barne- og ungdomsleir.

Aldersgrense barneleir: Født 2010-2014

Aldersgrense ungdomsleir: Født 2006-2009

### Instruktører

Master Odd-Arne Larsen, Master Kent Tore Skagen, Peter Kvig, Hans Tore Aspøhaug, Bjørnar Blaaid, Hanna-Kirsti Schrøder Leiros, Edvard Ytterstad Abelsen, Frida Ytterstad Abelsen, Helle Schrøder Leiros, Lars Marius Elvenes, Elisabeth Fosse Nordgård, Egor Valkov, Sajane Karina Olsen, Marita Jensen, Ragnhild Larsen Aas, Heidi Ysland, Vebjørn Brandsegg og flere andre dyktige instruktører fra Nord-Norge skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott og lærerik opplevelse.

### Timeplan mandag-torsdag

Frokost	08.00-09.30
1. treningsøkt	10.00-12.00
Lunsj	12.00-14.00
2. treningsøkt	14.00-15.30
Middag	16.30-18.00
Kveldsaktivitet	18.00-20.30
Kveldsmat	20.30
Rotid	21.30

### Timeplan fredag

Frokost	07.30-09.00
Trening	09.30-10.30
Lunsj	10.30-11.00
Gradering	11.00-14.00
Utsjekk og avreise	14.00-16.00

*Timeplanen er veiledende, og justeringer kan forekomme.*





## NYTTIG INFO

### Trening

Treningen foregår i Bardufoss Storhall, samt nærliggende gymsaler.

### Kveldsaktiviteter

Det vil bli arrangert aktiviteter på ettermiddag og kveldstid som disko, svømming og kino. Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning.

### Innkvartering

Leirdeltakere på alternativ A bor på Bardufoss ungdomsskole. Elevene bor på klasserom i grupper delt inn i aldersgruppe og klubbtilhørighet. Hver gruppe har egne rodeledere som følger elevene gjennom hele døgnet.

Med full pensjon (Alternativ A) menes frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Måltidene serveres på skolen, unntatt middag, som serveres i kantinen på Bardufoss vgs.

### Sikkerhet

Alle deltakere vil bli delt inn i grupper som de skal følge under hele uken. Hver gruppe vil ha en ansvarlig instruktør som skal følge gruppen hele dagen. Alt fra vekking, trening, bespising, fritidsaktiviteter og legging vil følges tett av gruppens instruktør. Sommerleiren har løpende kontakt med helsevesenet/legevakt dersom det skulle oppstå noe. De som eventuelt har en skade eller sykdom må gi beskjed om dette til leirledelsen.

For deltakere som ikke bor på skolen har foreldre/foresatte ansvaret for barna utenom trening og kveldsaktiviteter.

### Gradering - ny beltegrad

Fredag avsluttes leiren med gradering. Graderingsavgiften på kr. 300,- er ikke inkludert i leiravgiften. Betalingsinformasjon for gradering kommer. NB: Gradering forutsetter at man har hatt så stor framgang under leiren at instruktørene godkjenner at man går opp til gradering.

### Kiosk

Det vil bli utsalg av diverse kioskartikler på skolen. Det vil komme oppslag med kioskens åpningstider på skolen.

### Utstyrsbutikk

Det er i utgangspunktet ikke utsalg av treningsutstyr, men det vil bli mulig å kjøpe nytt belte og teoribok for dem som graderer seg til ny beltetfarge.

### Overnattingsmuligheter for foreldre som ønsker å være med

Bardufoss hotell, [bardufosshotell.no](http://bardufosshotell.no)

Bardufosstun, [bardufosstun.no](http://bardufosstun.no)

Målselvfossen, [maalselvfossen.no](http://maalselvfossen.no)

### Trening for voksne/foresatte

Det vil også i år være trening for voksne. Dette er et tilbud for deg som vil benytte anledningen til å begynne med Taekwon-Do, eller om du trener Taekwon-Do fra før.

Det vil bli to økter hver dag og mulighet for gradering på torsdag. Benytt muligheten til en aktiv ferie med dine barn!

# PÅMELDING

<b>Alternativ A</b>	<b>Alternativ B</b>	<b>Alternativ C</b>	<b>Voksne</b>
Trening, overnatting i sovesal, kveldsaktiviteter og full pensjon.	Trening, kveldsaktiviteter og middag i kantinen.  (ordner overnatting, frokost, lunsj og kvelds selv)	Trening og kveldsaktiviteter  (ordner mat og overnatting selv)	Kun trening  (ordner mat og overnatting selv)
<b>4 400,-</b>	<b>3 300,-</b>	<b>2 700,-</b>	<b>2 700,-</b>

**FOR PÅMELDING, GÅ INN PÅ**  
**sommerleirinord.no**

## **Påmelding og betaling**

Når du har fylt ut påmeldingsskjemaet på nettsiden vil du få tilsendt faktura/betalingsinformasjon på e-post. Etter du har registrert din påmelding i påmeldingsskjemaet vil du motta faktura/betalingsinformasjon for valgt alternativ. Betalingsfristen må overholdes for å være sikret plass på leiren.

## **Avbestilling**

Ved avbestilling før 1. mai refunderes deltakeravgiften minus kr. 500,- i administrasjonsgebyr.

Ved avbestilling etter 1. mai refunderes halve deltakeravgiften.

Ved avbestilling etter 24. juni eller ved uteblivelse refunderes ikke deltakeravgiften.

## **Kontaktinformasjon:**

Master Odd-Arne Larsen, 8. Dan

[odd.arne.larsen@multiconsult.no](mailto:odd.arne.larsen@multiconsult.no)

Tlf: 975 64 508