

Sunnmørsleir 2026



ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

inviterer til Sunnmørsleir for alle medlemmer i klubbene på Sunnmøre! Leiren er åpen for ungdom og voksne (går på ungdomsskolen og oppover). Alle grader er hjertelig velkommen.



TID OG STED

Leiren starter fredag 22. mai på:

- Ålesund folkehøgskole.
- Løypevegen 1, 6012 Ålesund

Innsjekk er kl. 16:00 – 17:30

Første trening på fredag er klokken 18:00 -19:30 i Borghallen.

Leiren avsluttes søndag 24. mai.

Utsjekk er klokken 18:00, etter grilling søndag kl. 16:30 – 18:00.

ÅLESUND FOLKEHØGSKOLE

Sunnmørsleiren arrangeres på Ålesund folkehøgskole, treningslokalet til avdeling Indre Bydel i Ålesund-klubben.

ÅFS har flest dobbeltrom, med noen trippelrom. Vi vil derfor anbefale dere å gå sammen om å dele rom. Leiren inkluderer frokost, lunsj, og middag for de som velger å bo på folkehøgskolen. Det er også muligheter for dusj, badstue, og inne- og uteaktiviteter.

SOSIALE AKTIVITETER

På kveldene blir det arrangert flere aktiviteter for deltakere på leiren.



TRENING

Treningene foregår i forskjellige saler på folkehøgskolen – eller ute, hvis været tillater det.

Første trening fredag og andre økt på lørdag er felles og holdes av **Grand Master Per Andresen 9. Dan.**

Resten av leiren blir oppdelt på beltegrad med innhold av blant annet mønster, sparring, pute/target med mer!



PÅMELDING OG BETALING

Er du interessert i å være med?
Gå inn på dette [skjemaet](#) og meld deg på!
Betalingsinformasjon finner dere i skjemaet.

Fristen for påmelding og betaling er tirsdag 31. mars 2026.

Vi forventer stor interesse, og det vil derfor være «først til mølla» for bestilling av rom på ÅFS!

Spørsmål som gjelder leiren rettes til:
Ronny Flacké Eidsvik
Telefon: 92 61 65 58
E-post: ronny.eidsvik@aatkd.no

[Hold deg oppdatert på din klubbs hjemmeside for mer informasjon](#)

Sunnmøres beste instruktører vil gjøre alt for at leiren skal bli en flott opplevelse! Vi gleder oss til å se deg på historiens første Sunnmørsleir!

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt el.l.
- Belte, sparringsutstyr
- Håndklær og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte, og sko.
- Lomme penger
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko / støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

ALTERNATIV 1:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.

Grilling er inkludert i prisen)

Med overnatting
(inkludert sengetøy)

Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 2 700,-

ALTERNATIV 2:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.

Grilling er inkludert i prisen)

Uten overnatting

Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 1 900,-

ANBEFALING FRA OSS



Velg overnatting på skolen
for den beste
sunnmørsleiropplevelsen

Når vi deler hele døgnet
sammen, bygger vi sterkere
samhold og får ekte
leirstemning!