

god nok

SURNADAL
4.-6.
MARS
2016



Seminaret for alle som ønsker å trives med å gå sparring, alle som synes det er litt skummelt og for alle som ønsker å utvikle seg videre som utøver innen sparring.

Vi inviterer alle jenter som har begynt på ungdomsskolen og eldre, med gult belte og oppover, til ei helg med masse sparring og sosialt samvær sammen med flotte og trivelige jenter i Surnadal. Helgen dere må sette av er 4.-6. mars.

Som tidligere ønsker vi også i år å invitere til God Nok sparringseminar for jenter. Seminaret er for alle som ønsker å trives med å gå sparring, alle som synes det er litt skummelt og for alle som ønsker å utvikle seg videre som utøver innen sparring. Instruktører i år blir Rita Sivertsvik, Line Reiten og Linn Anita Lundager.

Nytt av året er at vi på lørdag og søndag kommer til å prøve ut de ulike roller man kan ha på et mesterskap. Både i forhold til registrering, rigging, tidtaking, dommere, coacher og de som ønsker det kan prøve seg på matta.

For de som ønsker det, vil det også bli mulighet til å avslutte God Nok-helgen med å prøve ut rollene i [Regionsmesterskapet i Surnadal 6. mars](#). Der går det an å prøve seg på matta om noen vil teste komfortsonen sin. For de som ikke ønsker å konkurrere eller coache/registrere/være tidtaker og lignende vil det bli en siste treningsøkt på Nofo på søndag.

Når det kommer til overnatting kan man bo på flatseng på skolen, prisen er 200 kr. Du kan leie firemannshytte til 690,- per døgn eller seksmannshytte til 890,- per døgn på Surnadal Camping Brekkøya eller overnatte på Vårsøg hotell. Der koster enkeltrom 800,- dobbeltrom 1050,- og tremannsrom 1290,-. På lørdag kan man kjøpe grøt til dugurd (lunsj) på Nordmøre Folkehøgskule, denne koster 50 kr.

Vi vil ha en fellesmiddag på lørdagen, også denne på Nordmøre Folkehøgskule. Denne koster 150 kr.

Påmelding til kurset er bindende og skjer ved betaling av kursavgift på 400 kr til kontonummer 4040.60.26487. I tillegg må du sende e-post til Nordmøre Folkehøgskule: kontor@nordmore.fhs.no der skriver du navn, adresse, fødselsnummer, klubb, grad og om du skal overnatte på skolen.

Velkommen til ei helg full av fart, spenning og lærdom!

Fredag 4. mars:

Kl. 20.00 - 23.00: Oppstartsøkt

Lørdag 5. mars:

Kl. 10.00 - 12.30: Oppgavesparring, interessedeling
Kl. 12.30 - 14.00: Lunsj
Kl. 14.00 - 17.00: Felles oppvarming, interessedeling, rolletesting

Søndag 6. mars:

Kl. 09.00 Trening på NoFo
Kl. 11.00 Evaluering/
Regionsmesterskap for
sortbelter