

Träningsläger i Norge

Norge, Surnadal / 27 juli - 1 augusti 2014

Text & Foto: Patrik Malmenklev



I år bestämde jag mig till slut för att åka på NTN Sommarläger i Surnadal, ca 2 timmar söder om Trondheim. En resa jag varit på väg att göra i många år nu, men av olika anledningar inte kunnat genomföra. Jag for till lägret tillsammans med John Rainer och Jennifer Almgren från Mölndal TKD genom ett 30-gradigt Norge (självklart med cabben nerfälld) och njöt av de fina vyerna som vårt grannland bjuder på.

Lägret hade i år runt 400 deltagare från Norges alla hörn och det är mäktigt att höra så många stämmor hälsa in sina mastrar och instruktörer. Taekwon!!

Mellan 27 Juli och 1 Augusti tränade vi två pass om dagen, blandat utomhus och inomhus, och för de som ville fanns de möjlighet att träna även morgonar innan frukost.

Varje kväll anordnades det aktiviteter av olika slag, där höjdpunkten var historien om hur NTN blev till, som i en överfull aula blev berättat av NTN:s mastrar och mer seniora instruktörer. Vår egen Master Swavek blev under kvällen omnämnd med stort tack för sin hjälp med utvecklingen av sparringsdelen under det tidiga skedet i satsningen som NTN gjorde i området. Kul!

Det som utmärkte sig mest under veckan var den enorma lagandan som NTN aktivt jobbar med och som genomsyrar allt de gör. Varje pass var en njutning och mastrar och instruktörerna jobbade hårt för att vi skulle få ut allt av varje träning. Varje uppvärmning och träning var olika upplagt och vi hade fullt sjä på vägen hem att försöka minnas hela veckan och plita ner övningar och upplevelser från minnet. John fick sitta bredvid mig i bilen på vägen hem och skriva i flera timmar innan vi fått ner det vi kom ihåg.

Självförsvar med Roy Rolstad ena passet, sparring med Master Willy nästa. Sparringsdrillar och "body conditioning" med Julia Cross och passet efter det följt av mönsterträning med Master Gaernes. Mitsträning och fys med Arne Witsö och specialtekniker med Kent-Tore. Varje pass genomfördes med ett stort leende och tränings-schemat såg mest ut som en godispåse. :)

Till slut vill jag passa på att tacka Master Per Andresen för möjligheten att få komma över och träna med alla dessa



underbara människorna, och jag lovar nog inte för mycket om jag säger att jag kommer tillbaka nästa år igen.

Taekwon,
-Patrik Malmenklev, Karra TKD

