

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**til sommersamlingen 2016 på Gjøvik!**

**Årets ungdoms- /regionstreningssamling på Gjøvik avholdes**

**lørdag 25. og søndag 26. juni 2016 i Gjøvik AKs lokaler på Gjøvik stadion.**

**Program**

* Det blir tre-fire økter på lørdag, inkludert teori.
* På lørdag kveld blir det grillfest.
* Én økt på søndag.
* I tråd med NIFs regler, vil samlingen inneholde kursing i teoriøkten.

**Instruktør**

* Torstein Dæhlin, Gjøvik AK

**Påmelding**

Samlingen er primært tenkt for ungdoms- og juniorløftere. Disse vil bli prioritert, men alle løftere er hjertelig velkomne til å melde seg på.

* Påmelding sendes samlet fra klubb til**: rebecca.tiffin@gmail.com, mobil 948 23 041**.
* Egenandel er kr 100,- per person.
* Egenandelen overføres til regionens konto nr.**:** **1503.35.84781**.
* Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.
* Påmelding innen **onsdag 01. juni 2016**

**Opphold**

* Regionen dekker kostnadene til frokost og lunsj i klubbhuset til Gjøvik AK, der det er kjøkken med kjøleskap, komfyr og oppvaskmaskin.
* Overnatting for dem som ikke bor på Gjøvik er i klubbhuset med dame- og herregarderobe og 11 sengeplasser. Disse deles ut etter «førstemann til mølla» prinsippet. Ta med putevar, laken og sovepose!

De som ønsker å reise til Gjøvik på fredagen er hjertelig velkomne til å trene og overnatte, men må stå for mat selv den dagen.

Vel møtt til sommersamlingen på Gjøvik!

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Rebecca Tiffin  
Styremedlem

Vedlegg**:** Program

**Ungdoms- /regionstreningssamling hos Gjøvik AK**

**Lørdag 25. og søndag 26. juni 2016**

**Program**

**Lørdag:**

09.30-10.00 Oppmøte på Gjøvik AK

10.00-11.30 Treningsøkt

11.30-12.30 Lunsj

12.30-13.30 Teoriøkt

13.30-14.30 Treningsøkt

14.30-15.30 Pause

16.30-19.00 Treningsøkt/5-kamp

20.00 Grillfest

**Søndag:**

08.00-09.00 Frokost

09.00-12.00 Treningsøkt

12.00 Avreise

Det kan bli enkelte endringer i programmet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klubb** |  | **Kontaktperson** |  |
| **Telefonnr.** |  | **E-postadresse** |  |

**Påmelding**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deltakernavn** | **Fødsels-dato** | **Telefonnr.** | **E-postadresse** | **Adresse** | **Overnat-ting? J/N** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Vennligst oppgi informasjon om eventuelle matallergi/intoleranser:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………