



 **Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**til regionsamlingen på Gjøvik!**

**Vi i Gjøvik Atletklubb ønsker mer sportslig aktivitet i regionen og inviterer derfor samtlige atleter i regionen til samling fredag 3/2 – søndag 5/2-2017**

**Program**

* På lørdag blir det tre treningsøkter og en økt med teori.
* En økter på søndag.
* I tråd med NIFs regler, vil samlingen inneholde en del kursing i teoriøkten.

Teoriøktens innehold er ikke avklart enda.

**Instruktører**

* Olav Johansen og Nicolai Roness

**Påmelding**

* Egenandel er kr 200,- per person.
* Egenandelen overføres til klubbens konto nr.**:** **2050 38 04043**
* Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.
* Påmelding sendes samlet fra klubb til**: leder@gjovikak.no, mobil 95 91 31 79**
* Påmelding innen **mandag 30. januar 2017.**

**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. Det er dyner og puter i alle senger så ta med putevar, laken og dynetrekk.

Kan også benytte sovepose hvis det er ønskelig

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 vintersamlingen på Gjøvik!

Med vennlig hilsen

Gjøvik Atletklubb

Tor Kristoffer Klethagen
Leder Gjøvik AK

**Regionstreningssamling hos Gjøvik AK**

**Lørdag 4. og søndag 5. februar 2017**

**Program**

**Lørdag:**

10.00-12.00 Treningsøkt

12.00-12.45 Lunsj

12.45-14.00 Teoriøkt med

14.00-16.00 Treningsøkt

16.00-17.00 Pause

17.00-19.00 Treningsøkt

**Søndag:**

08.00-10.00 Frokost

10.00-12.00 Treningsøkt

12.00 Avreise

**Det kan bli enkelte endringer i programmet.**

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

**Påmelding**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Deltakernavn** | **Fødsels-dato** | **Telefonnr.** | **E-postadresse** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |