

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**til regionssamling 2017 på Toppidrettssenteret i Oslo,**

**lørdag 06. mai 2017**

Vi ønsker velkommen til en regionssamling med et teoretisk kurs, etterfulgt av en praktisk del.

Emne for den teoretiske delen er**:** Hvordan kan vi løfte nivået på vektløfteridretten i vår region?   
Samlingen er for aktive utøvere og klubbtrenere i regionens medlemsklubber.

**Program**

09.00-12.00 Teori (videofremvisning og foredrag). Det inviteres også til diskusjoner blant  
deltakerne om hvordan vektløfting kan utvikles videre i regionen. Vi ønsker spesielt innspill fra klubbtrenerne i regionen.

12.00-13.00 Lunsj i kantinen på Toppidrettssenteret

13.00-17.00 Praksis (instruksjon i løfteteknikk). Personlig tilpasset treningsprogrammering er  
 også et tema.  
  
**Foredrag / instruksjon**

- Egon Vee-Haugen, regionstrener.

- Fredrik Kvist Gyllensten, regionstrener.

**Påmelding**

- Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.

- Påmelding sendes samlet fra klubb til**:** [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h-m.arnesen@c2i.net).

- Påmelding innen **mandag 24. april 2017.**

**Mat og reise**

- Samlingen, inkludert lunsj, er gratis for alle deltakerne.

- Reisekostnader dekkes ikke.

Av kapasitetsmessige årsaker er det satt tak på 14 deltakere i denne samlingen.

Vel møtt til regionssamling på Toppidrettssenteret i Oslo.

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Fredrik Kvist Gyllensten Egon Vee-Haugen

Regionstrener Regionstrener

Vedlegg**:** Påmeldingsskjema



**Regionssamling på Toppidrettssenteret**

**Sognsveien 228, 0806 Oslo**

**Lørdag 06. mai 2017**

**Påmeldingsskjema**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deltakernavn** | **Fødsels-dato** | **Klubb** | **Adresse** | **E-postadresse** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**- Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.**

**- Påmelding sendes samlet fra klubb til:** [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h.m.arnesen@gmail.com)

**- Påmeldingsfristen er mandag 24. april 2011.**