

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**til Kick off regionstreningssamling hos IL Kraftsport**

**i Skedsmohallen, lørdag 06. januar 2018.**

Vi ønsker velkommen til en regionstreningssamling i Skedsmohallen på Lillestrøm.

Formålet er å sparke i gang sesongen 2018 med en spenstig treningssamling.

Samlingen er åpen for aktive utøvere fra medlemsklubber i vår region.

**Program**

- 09.00-11.30 Første økt

- 11.30-12.30 Lunsj
- 12.30-15.30 Andre økt

**Instruksjon**

- Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen er instruktører.

**Påmelding**

- Deltakerne skal meldes på samlingen gjennom sine klubber.

- Påmelding sendes samlet fra klubb til**:** **h.m.arnesen@gmail.com**.

- Påmelding innen **fredag 22. desember 2017.**

**Mat og reise**

- Samlingen, inkludert lunsj, er gratis for deltakere fra regionens medlemsklubber.

- Regionen dekker ikke reisekostnader.

Vel møtt til Kick off samling 2018 i Skedsmohallen!

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Kristin Hagset

Styremedlem

Vedlegg**:** Påmeldingsskjema



**Kick off regionstreningssamling hos IL Kraftsport Skedsmohallen, Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm**

**Lørdag 06. januar 2018**

**Påmeldingsskjema**

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

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

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

**- Påmelding sendes samlet fra klubb til:** **h.m.arnesen@gmail.com**

**- Påmeldingsfristen er fredag 22. desember 2017.**