 

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon**

**Ungdoms- /regionstreningssamling 2018 på Gjøvik**

**Høstsamlingen på Gjøvik arrangeres lørdag 22. og søndag 23. september 2018, hos Gjøvik AK på Gjøvik stadion, Oscar Nissens gate, Gjøvik.**

**Program**

* Det blir tre økter på lørdag, hvorav én teoriøkt.
* På lørdag kveld blir det grillfest (væravhengig).
* På søndag blir det én økt teori og én treningsøkt.

**Instruktører**

* Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen.
* På søndag blir det én økt teori og én treningsøkt.

**Påmelding**

* Påmelding innen **søndag 09. september 2018**.
* Påmelding sendes samlet fra klubb til**:** **h.m.arnesen@gmail.com****.**
* Egenandel er kr 100,- per person.
* Egenandelen overføres til regionens konto nr.**: 1503,35.84781.**
* Deltakerne skal meldes på gjennom sine klubber.

**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.

**Forbehold**

Østlandet Vektløfterregion forbeholder seg retten til å kansellere samlingen dersom det ikke meldes på tilstrekkelig med deltakere fra minimum tre forskjellige klubber i regionen.

Vel møtt til høstsamling på Gjøvik!

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Fredrik Kvist Gyllensten Egon Vee-Haugen

Regionstrener Regionstrener

Vedlegg**:** Program & påmeldingsskjema

**Ungdoms- /regionstreningssamling hos Gjøvik AK**

**Lørdag 22. og søndag 23. september 2018,**

Gjøvik Stadion, **Oscar Nissens gate, Gjøvik**

**Program**

**Lørdag:**09.30-10.00 Oppmøte hos Gjøvik AK
10.00-12.00 Treningsøkt
12.00-13.00 Lunsj
13.00-14.00 Teoriøkt
14.00-17.00 Treningsøkt/5-kamp
19.00 Grillfest

**Søndag:**08.00-09.00 Frokost

09.00-10.00 Teoriøkt
10.00-13.00 Treningsøkt
13.00 Avreise

Det kan bli enkelte endringer i programmet.

**Påmeldingsskjema**

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

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

**- Påmeldingsfristen er søndag 09. september 2018.**

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

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

**- Egenandelen, kr 100,- overføres til regionens konto nr. 1503.35.84781.**

**- Det må være deltakere fra minst tre forskjellige klubber i regionen.**

**Vennligst oppgi informasjon om eventuelle matallergi/intoleranser:**

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