

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon til Kick off**

**regionstreningssamling og regionslagssamling i Påls Gym, Lørenskog, lørdag 12. og søndag 13. januar 2019**

Velkommen til regionstrenings- og regionslagssamling hos Påls gym på Lørenskog**.**

Formålet er å sparke i gang 2019 med en spenstig treningssamling**.**

**Lørdag** **12.01.19,** blir det samling for aktive utøvere fra medlemsklubber i vår region.

**Søndag** **13.01.19,** blir det samling beregnet kun for vårt regionslag.

**Program begge dager:**

- 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**](mailto:h-m.arnesen@c2i.net).

- Påmelding innen **fredag 28. desember 2018.**   
- Det er satt tak på **16 deltakere**.

**Mat og reise**

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

- Regionen dekker ikke reisekostnader.

Vel møtt til Kick off samling 2019 på Lørenskog!

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

Geir Johansen

Styremedlem

Vedlegg**:** Påmeldingsskjema



**Kick off regionssamling på Lørenskog**

**Påls gym, Industriveien 12, 1473 Lørenskog**

**Påmeldingsskjema – regionstreningssamling  
Lørdag 12. januar 2019.**

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

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

**Påmeldingsskjema – regionslagssamling  
Søndag 13. januar 2019.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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**](mailto:h.m.arnesen@gmail.com)

**- Påmeldingsfristen er fredag 28. desember 2018.**