

**Til klubber tilsluttet Østlandet Vektløfterregion**

**Invitasjon til**

**regionstreningssamling og regionslagssamling hos**

**Lørenskog Atletklubb på Påls Gym,   
lørdag 7. og søndag 8. mars 2020**

Velkommen til region- og regionslagssamling hos Lørenskog Atletklubb på Påls Gym i   
Da det har vært stor etterspørsel ved tidligere samlinger er det satt et tak på 12 påmeldte til denne samlingen. Ved for mange påmeldte vil det bli satt en venteliste, og derfor også en avmeldingsfrist\*. Dette er for at løftere på ventelisten skal få mulighet til å delta på samlingen ved forventet frafall fra de som allerede har fått plass.

**Lørdag** 0**7.03.20,** blir det samling for aktive utøvere fra medlemsklubber i vår region.

**Søndag** **08.03.20,** blir det samling beregnet kun for vårt regionslag.

**Program begge dager:**

* kl.09.00-11.30 Første økt
* kl.11.30-12.30 Lunsj
* kl.12.30-15.30 Andre økt

**Instruksjon**

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

**Påmelding/Avmelding**

- Deltakerne skal meldes på samlingen gjennom sine klubber.

- Påmelding sendes samlet fra klubb til**: SE E-POST SENDT TIL KLUBBENE**

- Påmelding innen tirsdag 25. februar

- Avmelding innen tirsdag 3. mars

- Deltakeren er selv ansvarlig for å melde seg av samlingen innen den gitte fristen. Dette gjøres til: **SE E-POST SENDT TIL KLUBBENE**

**\*Ved uanmeldt fravær** vil det registreres hos region og eventuelt resultere i at den påmeldte blir nedprioritert på samlinger med høy etterspørsel. Dette er på grunn av mye uanmeldt frafall ved tidligere samlinger hvor andre løftere har stått på venteliste.

**Mat og reise**

* Samlingen, inkludert lunsj, er gratis for deltakere fra regionens medlemsklubber.
* Regionen dekker ikke reisekostnader.

Vel møtt til region- og regionslagsamling hos Lørenskog Atletklubb på Påls Gym i Industriveien 12, 1473 Lørenskog.

**Tilreisende med kollektivt fra Oslo sentrum**

* *Buss 110 mot Lillestrøm fra Oslo Bussterminal* til stoppet *Visperud*. Dette busstoppet er bare knappe 10 minutters gange til Påls Gym, samt innenfor sone 1.

**Tilreisende med tog til Lørenskog stasjon**

* *Buss 25 mot Majorstuen fra Lørenskog togstasjon* til stoppet *Karihaugen*. Dette busstoppet er ca. 15 minutters gange til Påls Gym, denne busstrekningen er innenfor sone 1.

Med vennlig hilsen

Østlandet Vektløfterregion

v/ Celine Mariell Bertheussen

Styremedlem