



INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

20. - 21. NOVEMBER 2021
GJØVIK ATLETKLUBB

TIL KLUBBER TILSLUTTET ØSTLANDET VEKTLØFTERREGION

INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

20. - 21. NOVEMBER 2021

Sted: Vektløfternes hus på Gjøvik stadion. Oscar
Nissens gate 92.

Kursinstruktører:

Egon Vee-Haugen | egonveehaugen@gmail.com

Fredrik Kvist Gyllensten | coach@fredrikgyllensten.no

Tid: kl. 09.30 - 16.30 lørdag | 08.00 - 14.30 søndag

Antall plasser: 22

Frist for påmelding: 14. november 2021

Frist for avmelding: 18. november 2021

Avmelding sendes direkte på mail til kursinstruktører



Velkommen til regionssamling!

Endelig kan vi samles en helg for å lære, løfte og bli gode sammen. Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen vil løse dere gjennom to dager med både teori og praksis. Samlingen er åpen for alle, men ved mange påmeldinger vil vi prioriterer ungdom og junior.



Regionen **dekker frokost, lunsj og middag**. Det er 11 sengeplasser i klubbhuset på Gjøvik for tilreisende til samlingen. Førstemann til mølla. Dette hukes av i påmeldingen. Det er dyner og puter i alle senger samt laken tilgjengelig. Ta med eget sengetøy. Utover de 11 plassene, må det medbringes eget liggeunderlag og sovepose/dyne.

Ved 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.

PROGRAM FOR SAMLINGEN

Lørdag 20. november

09.30-10.00: Oppmøte hos Gjøvik AK

10.00-12.00: Treningsøkt - Teknikk og eksplosivitet.

12.00-13.00: Lunsj.

13.00-14.00: Teoriøkt.

14.00-1630: Treningsøkt - Heftig økt: Rykk og støt.

1800: Felles middag på restaurant.

Søndag 21. november

08.00-09.00: Felles frokost på klubbhuset.

09.00-10.00: Teoriøkt.

10.00-13.30: Treningsøkt - Heftig økt: Styrke svakheter.

13.30-14.30: Felles lunsj på klubbhuset.

PÅMELDING/AVMELDING

- Påmelding skjer via <https://forms.gle/wtdZMfHDWYyaHA1z8>
- Påmelding innen søndag 14. november
- Avmelding innen onsdag 18. november
- Deltakeren er selv ansvarlig for å melde seg av samlingen innen avmeldingsfristen. Dette gjøres direkte til kursinstruktører på mail til egonveehaugen@gmail.com og coach@fredrikgyllensten.no

Ved uanmeldt fravær registreres det hos regionen og kan resultere i at den påmeldte blir nedprioritert i fremtiden 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 frokost, lunsj og middag lørdag og frokost og lunsj søndag, er gratis for deltakere fra regionens medlemsklubber.

Regionen dekker ikke reisekostnader.



Vi ønsker dere velkommen og vel møtt til regionsamling i Vektløfternes hus på Gjøvik stadion.



Vennlig hilsen
Østlandet Vektløfterregion