



 **INVITASJON TIL
REGIONSSAMLING**

**LØRDAG 3. DESEMBER
CHRISTIANIA ATLETKLUBB**

INVITASJON TIL REGIONSSAMLING

LØRDAG 3. DESEMBER

Sted: Christiania Atletklubb / CrossFit Groruddalen /
Idrettens Hus Nordbyen.

Haavard Martinsens vei 30, 0978 Oslo

Kursinstruktører:

Fredrik Kvist Gyllensten | coach@fredrikgyllensten.no

Egon Vee-Haugen | egonveehaugen@gmail.com

Tid: kl. 12.00 - 17.00

Antall plasser: 18

Frist for påmelding: 24. november 2022

Frist for avmelding: 1. desember 2022

Avmelding sendes direkte til janicke_walle@hotmail.com



Velkommen til regionssamling!

Regionstrenerne Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen loser dere gjennom denne dagssamlingen hos Christiania Atletklubb. **Samlingen er åpen for alle. Ungdom og junior vil prioriteres, deretter senior og veteran. Egen samling for regionslaget søndag 4. desember**

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

12.00: Oppmøte

12 - 14.00: Eksplosiv/lett økt + bevegelsestrening og/eller kjernetrening (individuell evaluering og tilpasning).

14.00 - 15.00 Lunsj & hvile (**ta med egen lunsj**)

15.00 - 17.00 Heftig økt: Rykk og støt.

(med forbehold om at detaljer i programmet kan endres i løpet av samlingen)

PÅMELDING/AVMELDING

Påmelding skjer via følgende lenke: <https://forms.gle/yqNZA6YuowoeebtC7>

- Påmelding innen **fredag 24. november**
- Avmelding innen **torsdag 1. desember**

Deltakeren er selv ansvarlig for å melde seg av samlingen innen avmeldingsfristen. Dette gjøres direkte til janicke_walle@hotmail.com i styret.

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.

Regionen dekker ikke reisekostnader.



Vi ønsker dere velkommen og vel møtt til regionsamling
hos Christiania Atletklubb



Vennlig hilsen
Østlandet Vektløfterregion