

Invitasjon til Rekruttsamling i Arendal

10.-12. desember 2021





Vi gjentar nå endelig suksessen og inviterer til årets rekruttsamling i troppsgymnastikk i Arendal på Sør-Amfi 10.-12 desember 2021.

Info om deltakelse

Samlingen er for alle rekrutter fra året man fyller 11 år til og med 13 år. Du kan delta uansett nivå, alle er velkomne! Programmet byr på mye inspirasjon for både gymnaster og trenere i alt fra tumbling, trampet, pegasus og frittstående i en topp moderne turnhall!

Det er maks 120 plasser! Først til mølla.

Alle må stille med minimum én trener pr. klubb til samlingen. Klubbtrener er aktivt deltagende på samlingen og har muligheten for å tilegne seg ny viten både teoretisk og i praksis.

Hovedansvarlige trenere vil styre innhold på samlingen.

Overnatting

I år er det opp til de påmeldte klubber selv å arrangere overnatting og frokost, ettersom vi ikke kan tilby overnatting som tidligere. Kommer man langveis fra oppfordrer vi til at man sjekker et av de mange hotellene i byen. Her er det også fine bussforbindelser til og fra hallen. På det nye *Hotell Arendal* er det mulig å bestille familierom med plass til mange og med eget kjøkken. Hotellet ligger rett ved bussterminalen. Se vedlegg for priser og booking på siste side.

Pris for deltakelse

Gymnaster: 800,- pers.

Trenere: 400,- pers.

NB! Prisen dekker all trening hele helgen samt alle måltider angitt på programmet.

Påmelding og betaling

Påmelding og betaling foretas ved å fylle ut vedlagte påmeldingsskjema og sende til sportssjef@arendalsturnforening.no innen påmeldingsfristen **fredag 19. november**.

Samlet beløp pr. klubb overføres til Arendals Turnforenings konto **2895.44.60780** merket «rekruttsamling 2021 + klubbnavn».

Vi ønsker alle gymnaster og trenere velkommen til samling og håper at vi sammen kan gjenoppta tradisjonen med en flott treningssamling for rekrutter her hos oss i Arendal 😊

På gledelig gjensyn

Patrick Lauo Vesth
Sportssjef i Arendals Turnforening.



Program

Fredag 10. desember

18:15 – 19:00	Velkomst og oppvarming
19:00 – 19:55	Treningsøkt 1
20:00 – 20:55	Treningsøkt 2
21:00 – 22:00	Kveldsmat

Lørdag 11. desember

10:00 – 10:30	Oppvarming
10:30 – 11:15	Selvvalgt fokus 1 + trenerworkshop
11:20 – 12:05	Selvvalgt fokus 2 + trenerworkshop
12:10 – 12:55	Selvvalgt fokus 3 + trenerworkshop
13:00 – 14:00	Lunsj
14:00 – 14:30	Oppvarming
14:30 – 15:25	Treningsøkt 3
15:30 – 16:25	Treningsøkt 4
16:30 – 17:25	Treningsøkt 5
17:30 – 18:30	Middag
18:30 – 20:30	Kveldskos med julefilm (<i>frivillig</i>)

Søndag 12. desember

10:00 – 10:30	Oppvarming
10:30 – 11:25	Treningsøkt 6
11:30 – 12:25	Treningsøkt 7
12:30 – 13:25	Treningsøkt 8
13:30 –	Takk for samling! Det er mulighet til å smøre seg en niste til turen hjem.

* Med forbehold om endringer.



Vedlegg 2: Overnatting/hoteller

Hotell Arendal:

Kapselrom	400,- pr./natt
Enkeltrom	650,- pr./natt
Dobbeltrom	900,- pr./natt
Flersengsrom 3-7 pers.	300,- pr./natt
Inkl. Frokost	Nei – men kan bestilles fra Mikrobageriet 100 kr. pers./dag.
Booking:	Tlf. 37 17 97 20 ELLER book@hotellarendal.no
Øvrig:	Kan også bookes familierom med eget kjøkken.

Øvrige hoteller i Arendal:

Tyholmen hotell

Thon Hotell

Grand Hotell