

Invitasjon til **Rekruttsamling i Arendal**

22.-24. september 2023



Vi gjentar nå endelig tradisjonen og inviterer til rekruttsamling i troppsgymnastikk i Arendal d. 22.-24 september 2023.

Info om rekruttsamlingen i Arendal

Treningsamlingen 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 med noen av Norges absolutt dyktigste trenere! Her vil det være store muligheter til å bli en endda flinkere utøver, , men også treffe kjente og nye venner!

Det er maks 120 ledige plasser! Først til mølla prinsippet gjelder.

Alle må stille med minimum én trener pr. 8 gymnaster pr. klubb til samlingen. Det forventes at klubbtrener er aktivt deltagende på samlingen og en vil ha muligheten til å tilegne seg ny viten både teoretisk og i praksis og få mye god inspirasjon til sin treningshverdag hjemme i klubben.

Hovedansvarlige trenere på samlingen vil styre innhold på hvert sitt ansvarsområde.

Overnatting

Vi har i år dessverre ikke anledning til å tilby skoleovernatting (Grendehuset), men har fått til en flott avtale med en av byens mange hoteller:

Hotell i sentrum

Vi anbefaler [Hotell Arendal](#) i Arendal sentrum som har mange familierom, flersengsrom og en moderne sovesal med kapselrom og sengebokser. Hotellet befinner seg midt i Arendal sentrum, nær busstasjon og kun 10 minutt med buss/ bil fra turnhallen.

Ring hotellet for nærmere informasjon og flere muligheter enn de som er nevnt her.

De tilbyr følgende rom og priser (*kr pr. pers/natt*):

Sovesal m. felles bad):	450,-
Enkeltrom:	700,-
Dobbeltrom (pris for 2 personer):	950,-
Familierom til 3-6 personer:	400,-
<i>(ved minimum 3 personer per rom)</i>	
Familierom m. kjøkken 4 - 7 personer;	450,-
<i>(person ved minimum 4 personer per rom)</i>	

Frokost er inkludert i prisene.

Bestilling gjøres ved å ringe eller sende en e-post: book@hotellarendal.no, tlf.: 371 79 720.

Oppgi referansekoden: Rekrutt 2023

Pris for deltakelse

Gymnaster:	900,- pers.
Trenere:	350,- 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 [påmeldingsskjema](#) (klikk) innen påmeldingsfristen fredag 1. september 2023.

Samlet beløp pr. klubb overføres til Arendals Turnforenings konto 2895.44.60780 merket «rekruttsamling 2023 + klubbnavn».

Vi ønsker alle gymnaster og trenere velkommen på samling og håper at vi sammen kan videreføre tradisjonen med en flott treningsamling for rekrutter her hos oss i Arendal!

På gledelig gjensyn

Patrick Lauulo Vesth
Sportssjef i Arendals Turnforening.

Sportssjef@arendalsturnforening.no
Tlf.: 90 41 46 41

Program

Fredag 22. september

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

Lørdag 23. september

- kl. 10:00 – 10:30 Oppvarming
- kl. 10:30 – 11:15 Selvvalgt fokus 1 + trenerworkshop
- kl. 11:20 – 12:05 Selvvalgt fokus 2 + trenerworkshop
- kl. 12:10 – 12:55 Selvvalgt fokus 3 + trenerworkshop

- kl. 13:00 – 14:00 Lunsj

- kl. 14:00 – 14:30 Oppvarming
- kl. 14:30 – 15:25 Treningsøkt 3
- kl. 15:30 – 16:25 Treningsøkt 4
- kl. 16:30 – 17:25 Treningsøkt 5

- kl. 17:30 – 18:30 Middag

- kl. 19:00 – 20:00 Sosial time i turnhallen

Søndag 24. september

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

* Med forbehold om endringer i programmet.

Hovedansvarlige trenere på samlingen
Stefano Petersen, Grimstad Turnforening
Kjartan Frajfjord, Oslo Turnforening
Martine Lillegraven, IL R.O.S.

Aleksander Martens, Grimstad Turnforening
Morten Ormstrup, Oslo Turnforening
Rasmus Aamøe, Arendals Turnforening
Kevin Holen, Arendals Turnforening
