



## Invitasjon til nettverkssamling – Region Øst

Region Øst turn kvinner inviterer gymnaster i Viken og Oslo Gymnastikk og turnkrets og Innlandet turnkrets til nettverkssamling i samarbeid med Nedre Glomma Turnforening.

### Målet med samlingen:

Samle utøvere og trenere for å bygge relasjoner på tvers av klubber. Det skal være en sosial, lærende og inspirerende samling for utøverne. Det bør også være kunnskapsutviklende for trenere og de eldste gymnastene.

### Dato: 16-17 desember 2023

**Sted:** Nedre Glomma Turnforening, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad

**Hvem:** Turn kvinner 13 år og eldre, født 2010 eller tidligere

### Tidsplan:

#### Lørdag

10:00 – 13:00	Trening 1 økt
13:00	Lunsj
14:30-17:00	Trening 2 økt
18:00	Middag i turnhall

#### Søndag

09:00	Frokost
10:00 – 14:00	Trening
14:00	Lunsj

### Bindende påmelding:

Påmelding gjøres ved utfylling av påmeldingsskjema.

Skjemaet sendes på epost [lotte@slemmestadturn.no](mailto:lotte@slemmestadturn.no) med kopi til: [ragnhild@nedreglommaturn.no](mailto:ragnhild@nedreglommaturn.no)

Betaling for deltakelse, overnatting og mat gjøres samlet fra hver klubb til: Kontonummer 1638.23.12329, betalingen merkes «Regionssamling + klubbnavn»

### Påmelding og betalingsfrist 3 desember 2023

Hver forening må stille med 1 trener pr 7 gymnaster. Trenere skal være del av trenerteamet. I påmeldingsskjemaet er det lagt til en rubrikk hvor hver enkelt trener kan velge det apparatet en føler en kan bidra i.



Turn kvinner

Maks antall deltakere 100 utøvere, «førstemann til mølla»

Bindende påmelding innen 3 desember.

Pris: 500,- pr deltaker

Overnatting i hallen kr. 250,-

Mat (1x frokost, 2x lunsj og 1x middag) kr. 250,-

Ved overnatting i hallen må hver deltaker ha med sovepose og pute selv, og hver klubb må ha en ansvarlig voksen over 18 år tilstede for sine deltakere.

Med vennlig hilsen

*Lotte Carita Berger*

Regionsansvarlig Øst Lotte Carita Berger

