

Hva?: Treningssamling for rekrutt og aspirant med overnatting! ☺

Hvor: Messehall A. Stenmalveien 34, 3111 Tønsberg

Dato: 7-8.November

Klokkeslett: 12:00-18:00 lørdag og 10:00-16:00 søndag

For Rekrutter og Aspiranter i Vestfold og Telemark

Annen info:

- Det vil bli servert frukt og mat i pauser
- På kvelden etter trening serveres det pizza
- Det er lov å ha med godteri og annen snacks til kvelden. Det er ikke lov med energidrikk på denne samlingen!
- Man må ha med madrass/liggeunderlag, Sovepose/dyne, Pute. Man sover inne i turnhall / aktivitetssal.
- Det serveres også kveldsmat for de som ønsker det
- Alle klubber MÅ ha med en reiseleder / Voksen. Skal man ha med overnatting må den som er reiseleder være over 18 år. Det vil være våkne nattevakter

Pakkeliste:

- Treningstøy til to dager
- Klær til kvelden (koseklær, type joggebukse OL.)
- Vannflaske
- Toalettsaker
- Medisiner, Ankelstøtter/knestøtter ved behov, sportsteip om man trenger det. Fint hvis lagleder eller trener har med ekstra. Vi har kun ispose man kan få og støttebandasje som kan lånes ved behov
- Godteri/snacks
- Dusj saker. Håndkle og såpe
- Ekstra mat om man føler behov for det. Men spis en god lunsj/frokost før man reiser.

Grupper:

- Det vil bli aldersinndelt/Nivå inndelt for at man skal trene på de samme elementene i gruppen. Vi prøver så godt vi kan og ikke splitte utøvere fra samme forening ☺ ønsker man å bytte gruppe underveis så spør man bare en trener ☺

Pris:

- 800kr for begge dager med eller uten overnatting
- 500kr for lørdag med pizza
- 400kr for lørdag uten pizza
- 400kr for søndag
- 200kr lagleder/trener for å dekke mat under samlingen ☺

Påmeldingsskjema fylles ut av en fra klubben, skjema sendes til Jesper.s.roed@gmail.com Innen 26.oktober

NB! HUSK Å SKRIV NED ALLERGIER I PÅMELDINGEN!!!

Spørsmål kan også henvendes til samme mail ;)