

TRENINGSSAMLING FOR JENTER

19. - 20. mai 2012

Valle i Setesdal

Som vanlig inviteres til 2 dagers samling for alle jenter på våren. Endringer denne gangen er at samlingen er på Setesdal folkehøgskole i Valle og at den avholdes før pinsen. Valle ligger i Setesdal i Aust Agder, ca 18 mil nord for Kristiansand.

Man kommer til Valle ved å kjøre riksvei 9 som går mellom Haukeli og Kristiansand. Kommer man frå Oslo er raskeste vei via Dalen.

Vi sover på internatet til Setesdal folkehøgskole som ligger rett ved Valle sentrum helt inntil rv 9 (grønt bygg med røde karmen). Her vil man kunne sove på rommene, eller ha campingbil på utsiden. Treningen foregår på Åraksøyne som ligger lenger sør i Valle (det står skiltet til luft- og motorsportsenter fra rv 9). Vi ønsker velkommen til Setesdal folkehøgskoles internat og området – der vi har landets eneste folkehøgskole for motorsport, fantastisk natur, et godt trialområde og Norges beste trialkvinner som trenere.

Innkvartering skjer fra kveld ca. kl 18.00. Det vil bli servert frokost på lørdag og søndag, og man smører matpakke begge dager. Middag på lørdagen som vanlig.

Program fredag 18. mai	Program lørdag 19. mai	Program søndag 20. mai
kl. 18 fremmøte	0800 – 0900: Frokost	0800 – 0900: Frokost
Innsjekking	0930 – 0945: Gruppeinndeling	0930 – 1200: Trening
Sosialt samvær	0930 – 1200: Trening	1200 – 1300: Lunch /
Egen mat	1200 – 1300: Lunch	avslutning
	1300 – 1600: Trening	
	Ca.1800 Felles middag	

Alle jenter uansett nivå kan delta så lenge de har sykkel og lisens. Jentene vil bli delt opp i grupper med hver sin trener avhengig av nivå. **Dersom det er ønsker om trener eller en man ønsker å være på gruppe med – la oss få vite det, så ser vi om det lar seg gjøre.** Vi ønsker at foreldre er med på samlingen for å lære, hjelpe og for det sosiale.

NB! Husk å ta med lisens!

Praktisk informasjon og påmelding:

Overnatting koster kr 200,- per person på internatet, 100 kroner for å sove ute (for å dekke strøm til campingbiler, bruk av dusj osv.).

Måltider: Frokost, lunch m/drikke, middag (lørdag) og frukt koster kr 300,- per person.

Treningsavgift: 300 kr per utøver. GRATIS TRENING FOR REKRUTTER!!!

For spørsmål kontakt:

Lene Dyrkorn

Telefon: 92 42 31 06

E-post : lenedyr@hotmail.com

Påmelding til Vidar Christensen

vida-c@online.no

Ved påmelding må vi vite følgende:

Navn:

Klasse:

Hvor mange er med utøveren:

Hvordan overnatting på alle som er med (i bil eller inne):

Hvor mange skal spise:

Velkommen!
Støttegruppa for Kvinnetriall i Norge.