

TRENINGSSAMLING FOR JENTER

12. - 13. juni 2011 (NB! Søndag og mandag)

På OMS v/Hvervenbukta i Oslo

Til alle trialjenter m/foresatte,

Som vanlig inviteres til 2 dagers samling for alle jenter på OMS (Oslo Ungdommens MotorSenter). OMS ligger like ved E18, 15 min kjøring fra Oslo sentrum mot Gøteborg, Ljansbrukveien 33 ("Gamle Mossevei"). Her har vi alle fasiliteter, Norges største trialområde og Norges beste trialjenter som trenere.

Vi holder kafeén åpen fra lørdag ettermiddag ca. kl 18.00 for innkvartering og påmelding. Det vil bli servert frokost og lunsj søndag og mandag. Det vil bli spleiselag på middag søndag for de som ønsker det. *Ingen treningsavgift for norske deltagere denne gangen!*

NB! Mulighet for parkering/overnatting fra fredag 11/6 for de som skal på NC i Trøgstad 12/6 etter avtale.

Program lørdag 11. juni	Program søndag 12. juni	Program mandag 13. juni
Fra kl. 18 fremmøte på OMS	0800 – 0900: Frokost	0800 – 0900: Frokost
Innsjekking	0900 – 0930: Gruppeinndeling	0900 – 1200: Trening
Sosialt samvær	0930 – 1200: Trening	1200 – 1300: Lunch /
Egen mat	1200 – 1300: Lunch	avslutning
	1300 – 1600: Trening	
	Ca.1700 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. Vi ønsker at foreldre er med på samlingen for å lære, hjelpe og for det sosiale. Dersom noen har en bror som ønsker å være med er det ingenting i veien for det, men vi kan ikke garantere egne trenere for guttene (guttene kan ikke trene sammen med jentene).

NB! Husk å ta med lisens

Overnatting koster kr 100,- per person (dekker også strøm til campingbiler, bruk av dusj osv.). Frokost, lunch m/drikke og frukt i to dager koster kr 150,- per person eller kr 50,- pr enkeltmåltid (frokost eller lunch). For de som ønsker det, blir det felles middag søndag (grilling). Prisen for dette blir maks kr 100,- per person.

For påmelding eller spørsmål kontakt: Thore Nylund. Tlf : 915 39 303

E-post : thore.nylund@oslo.online.no

Velkommen!
Støttegruppa for Kvinnetriall i Norge.