

TRENINGSSAMLING FOR JENTER

21. - 23. Mai 2010

På OMS v/Hvervenbukta i Oslo

Til alle trialjenter m/foresatte,

Som vanlig inviteres til 2 dagers samling for alle jenter på OMS (Osloundommens Motor Senter) i pinsen. 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 trialkvinner som trenere.

Vi holder kafeén åpen fra fredag kveld ca. kl 18.00 for innkvartering og påmelding. Det vil bli servert frokost og lunsj lørdag, søndag. Det vil bli spleiselag på middag lørdag for de som ønsker det. *Pga økt støtte fra Trialkomiteen kan vi denne gangen tilby førstegangsdeltagere gratis trening!*

Program fredag 21. mai	Program lørdag 22. mai	Program søndag 23. mai
Fra kl. 18 fremmøte på OMS Innsjekking Sosialt samvær	0800 – 0900: Frokost 0900 – 0930: Gruppeinndeling 0930 – 1200: Trening 1200 – 1300: Lunch 1300 – 1600: Trening Ca.1800 Felles middag	0800 – 0900: Frokost 0900 – 1200: Trening 1200 – 1300: Lunch 1300 – 1600: Trening

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).

Treningen vil koste ca kr 250,- per deltager (gratis for førstegangsdeltagere). 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,- for enkeltmåltider (frokost eller lunch). For de som ønsker det, blir det felles middag lørdag. Prisen for dette blir ca. kr 100,- per person.

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

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

Velkommen!

Mvh

Støttegruppa for Kvinnetriall i Norge.