



Program og praktisk informasjon for Bendit-samling i Deep Ocean Arena 12. Mars 2016

Vi ser fram til å ønske dere hjertelig velkommen til en spennende og innholdsrikt samling i Haugesund – Deep Ocean Arena

Målet med samlingen er todelt; det første er å bli bedre kjent med andre utøvere fra andre klubber enn du selv tilhører. Og det andre er å få trening og nye impulser i øvelser som du allerede er godt kjent med, men også å bli kjent/bli introdusert med andre øvelser.

Denne samlingen, og dine resultater i sesongen som kommer vil danne grunnlaget for et kretslag som skal representere Rogaland i slutten av august 2016

Lykke til med samlingen.



Program:

Fra Kl. 09.30	Oppmøte og registrering Deep Ocean Arena Haugesund,
Kl. 10.10-10.20	Velkommen og informasjon om dagens program
Kl. 10.20-12.00	Spesifikk type trening
Kl. 12.00-12.50	Lunsj
Kl. 13.00-13.55	Foredrag v/Dag Einar Bøtun
Kl. 14.00-16.00	Spesifikk type trening
Kl. 16.00-16.15	Mellommåltid
Kl. 16.15-17.30	Basisøkt v/Malin Nyfors
Kl. 17.30-19.00	Vi runder av – tiden til fri benyttelse.
Kl. 19.00-20.30	Middag
Kl. 20.30-22.30	Vi runder av – god natt
Kl. 23.00	RO

Søndag 13. Mars 2016

Kl. 07.30	God morgen
Kl. 08.15	Frokost
Kl. 09.15	Vi rydder
Kl. 12.00	Stevnestart Deep Ocean Arena



Huskeliste (husk du skal kunne bære din egen bagasje)

- Luftmadrass
- Sovepose
- Toalettsaker
- Håndkle
- Drikkeflaske
- Treningstøy , piggsko m/innepigget/joggesko
- Navn på klær
- Reiseforsikring
- Nistepakke til lørdag
- Lommepenger til kiosk søndag -
- Kvittering på betalt lisens dersom du skal delta på stevne søndag

Dersom det er noen spesielle behov, allergier eller lignende vi må ta hensyn til må vi få beskjed i god tid – senest torsdag 10. mars 2016. Gi beskjed til daglig leder – Signe Emilsen på mail: rogaland@friidrett.no

(Fyll ut skjema som ligger nedenfor.)

Kontaktskjema utøver Bendit-samling 2016:

NAVN UTØVER	
HVILKEN KLUBB TILHØRER DU	
NAVN FORELDRE/FORESATTE	
TELEFONNUMMER FORELDRE/FORESATTE	
MAILADRESSE FORELDRE/FORESATTE	
SPESIELLE HENSYN/MATALLERGIER	
SKAL DU OVERNATTE	

Kontaktpersoner samlingen:

Hildegunn Hausken – Haugesund IL friidrett

Jostein Salomonsen – Haugesund IL friidrett

Espen Ydstebø – Haugesund IL friidrett

Johannes Alne – Haugesund IL friidrett

Jone Stavland – Haugesund IL friidrett

Malin Nyfors – Sandnes IL

Rein Åsmund Torsvik – Sandnes IL



Sportslig hilsen



Signe Emilsen Daglig leder Rogaland Friidrettskrets Tlf.: 416 38 634

E-post: rogaland@friidrett.no

E-post: jentebolgen.rogaland@friidrett.no

<https://www.friidrett.no/rogaland>

Påmelding Jentebølgen 2016: <http://mosjon.friidrett.no/Jentebolgen2016>



Gruppeoppsett deltakere:

