



NORGES VEKTLØFTERFORBUND
Norwegian Weightlifting Federation

Til utøvere tilknyttet NVFs Landslagsgruppe
Aktuelle klubber
Regionstrener

Tønsberg 3. januar 2018

Innkalling til landslagssamling 1-4. mars

Kategori: Alle utøvere tilknyttet NVFs Landslagsgruppe

Tidspunkt: 1-4. mars

Sted: TK-Hallen
Stenmalveien 36
3111 Tønsberg

Tema: Planlegging og innføring i det nye LL-prosjektet

Følgende utøvere er tatt ut til samlingen:

NVFs Landslagsgruppe:

Zekiye Cemsoylu Nyland (23.04.90), Tysvær VK

Rebekka Tao Jakobsen (12.09.96), Larvik AK

Sol Anette Waaler (14.08.92), Trondheim AK

Marit Årdalsbakke (11.05.92), Tambarskjelvar IL

Ine Andersson (17.08.89), Tambarskjelvar IL

Sindre Rørstadbotnen (21.11.92), Tambarskjelvar IL

Håvard Grostad (07.09.88), Nidelv IL

Eskil Engelsgjerd Andersen (01.02.99), Stavanger VK

Roger Behrmann Myrholt (05.01.95), IF Tønsberg-Kameratene

Kim Eirik Tollefsen (24.12.89), IF Tønsberg-Kameratene

Trener, leder: Jarleif Amdal, **Landslagstrener**
Jostein Frøyd, **Regionstrener**

I tillegg kalles alle regionstrenere inn til en fellessamling på fredag den 4. mars:

Ronny Fevåg, **Regionstrenere Nordenfjeldske Vektløfterregion**
Larisa Izumrudova, **Regionstrenere Sør-Vestlandet Vektløfterregion**
Yngve Apneseth, **Regionstrenere Nord-Vestlandet Vektløfterregion**
Egon Vee Haugen, **Regionstrenere Østlandet Vektløfterregion**
Fredrik Kvist Gyllensten, **Regionstrenere Østlandet Vektløfterregion**

Trening: Trening vil foregå i IF Tønsberg-Kameratene sitt treningslokale i TK-Hallen. Totalt er det 6 løfteplattinger i hallen (2 store og 4 litt mindre). Det er 5 damestenger og omtrent 7 herrestenger (som er gode nok til rykk og støt). I tillegg er det flere herrestenger som er gode nok til å brukes i div. styrkeøvelser (knebøy, drag, press, o.l). Det er ett overstøtstativ og 4 knebøystativ.

I tillegg er det en stor brytematte i hallen som kan brukes til div. øvelser og oppvarming. Det er viktig å bemerke at det ikke er lov å gå med utesko på brytematta.

Det finnes også egen badstue som kan benyttes når som helst.

Treningsprogram: Utover en 15 minutters felles oppvarming før hver økt lages det ikke noe felles treningsprogram for samlingen. Utøvere har selv ansvar, i samråd med trener, for å utforme treningsprogram for helgen med gjeldende føringer:

- Fredag formiddag: En tung støtøvelse
- Fredag ettermiddag: ingen trening pga. middag med utstyrsleverandør
- Lørdag ettermiddag: en tung rykkøvelse
- Etter hver økt: minst to skadeforebyggende øvelser

Treningsprogram kan gå utenom gjeldende føringer dersom det er i hensiktsmessig ift. Årsplan for utøver. Øktene bør helst ikke overstige tiden som er satt av til hver økt, se tidsplan under.

Teori: Teoretisk undervisning/diskusjon ihht. tema for samlingen vil foregå i IF Tønsberg-Kameratenes klubbhus ca. 500m fra hallen. Vi skal gå igjennom føringene til LL-prosjektet (skjema og planer) samt velge en tillitsvalgt for gruppa.

Innkvartering: Deltakerne bor i hallen. Det er tre værelser med 4 senger på hvert rom og ett rom med 3 senger. Utøverne kan låne sengetøy av arrangør eller ta med selv om det er ønskelig. Det er også Wi-Fi tilgjengelig i hallen som deltakerne kan bruke.

Regionstrenere som trenger overnatting vil bli innlosjert på hotell i Tønsberg.

Mat: Deltakerne får ett varmt måltid hver kveld som serveres i klubbhuset. Øvrige måltider tilberedes av utøverne selv på kjøkkenet i hallen. Matvarer handles på MENY Eiktoppen (ca 2km fra hallen) hvor det føres på en egen konto. Regning på matvarer vil bli sendt til NVF i etterkant slik at deltakerne slipper å betale for dette.

Matallergier/intoleranser: Det bes om at utøvere og trenere opplyser arrangør om evt. matallergier eller intoleranser.

Avstand: Fra hallen er det litt over 2km ned til Tønsberg sentrum. Nærmeste matbutikk ligger litt under 1km fra hallen.

Tidsplan:

Tid	Torsdag 03.08	Fredag 04.08	Lørdag 05.08	Søndag 06.08
08:00		Frokost	Frokost	Frokost
10:00		Trening	Trening	Trening
12:30		Lunsj	Lunsj	Lunsj
14:30		Møte med regionstrenerne	Teori/Diskusjon	Oppsummering og avreise
16:00	Trening	Avreise til Revetal	Trening	
19:00	Middag		Middag	
20:00	Informasjon		Utøvermøte	
22:00	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene

Endringer på timeplanen kan forekomme dersom det er nødvendig.

Adkomst: **Fly:** Sandefjord Lufthavn Torp. Fra Torp går det gratis buss ned til togstasjonen hvor man tar toget mot Oslo og Tønsberg. Billetter kjøpes på Narvesen før man går på bussen.

Tog: Fra Oslo/Drammen tar man linje R11 mot Larvik eller Skien. Avstand fra togstasjonen i Tønsberg til hallen er ca 2 km.

Bil: Fra Østfold er det enklest og ta Ferja over til Horten. Fra Horten er det skiltet til Tønsberg. Hallen ligger på veien mot Tønsberg. Fra Oslo/Drammen følger man E18 til Gulli krysset hvor man tar av mot Tønsberg. Fra sør følger man E18 til Åskrysset hvor man tar av mot Åsgårdstrand, forbi Jarlsberg flyplass og til høyre fjerde rundkjøring inn på Hortensveien.

Egenandel: Egenandel for samlingen fremgår av Uttaksbrev til NVFs Landslagsgruppe datert 17.12.17 og settes til kr 1000,- pr. utøver

Whereabouts: I henhold til vedtak fra styret i NVF kreves det at alle utøvere som er tilknyttet Norges Vektkløfterforbunds Landslagsgruppe til enhver tid hele året rapporterer utøverinformasjon gjennom ADAMS. Vi ber derfor om at alle inviterte utøvere registrerer dette så fort som mulig.

Påmelding: Utøvere og trenere bes om å bekrefte sin deltakelse til undertegnede innen torsdag 11. januar

Ta kontakt med undertegnede for evt. spørsmål.

Jarleif Amdal
Landslagstrener
Epost: jarleif.amdal@gmail.com
Tel. 481 50 413