



Til aktuelle klubber og utøvere

Tønsberg 9. mai 2019

Innkalling til nasjonal ungdom- og juniorsamling 1-7. juli

Kategori: De best rangerte ungdoms- og juniorløfterne i Norge

Tidspunkt: 1-7. juli

Sted: Stavernhallen
Helgeroveien 17
3290 Stavern

Tema: 24-timersutøveren

Følgende utøvere er tatt ut til samlingen:

Ungdom jenter:

Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL
Ronja Lenvik, Hitra VK
Åse Johanne Berge, Hitra VK

Ungdom gutter:

Mats Hofstad, Trondheim AK
Henrik Reiakvam, Tambar skjelvar IL
Kristen Espedal Røyseth, Tambar skjelvar IL

Junior kvinner:

Tiril Boge, AK Bjørgvin
Maren Fikse, Gjøvik AK
Oda Helene Sunde Svendsen, Jølster IL

Junior menn:

Ragnar Holme, Tambar skjelvar IL
Øystein Aleksander Skauge, Nidelv IL
Vetle Andersen, Larvik AK



Trener, leder: Geir Amund Svan Hasle **Ungdom- og junioransvarlig NVF**
Bjarne Bergheim, **Ungdom- og junioransvarlig Nord-Vestlandet**
Vektløfterregion

Trening: Trening vil foregå i Larvik AK sine nye treningslokaler i Stavernhallen

Treningsprogram: Det vil bli laget et treningsprogram for samlingen som kan følges dersom utøver ikke har et eget program utstedt av klubbtrener. Det må uansett lages rom for ulike fellesaktiviteter.

Teori: Teoriøktene vil foregå ved JKØ.

Innkvartering: Justissektorens kurs- og øvingscenter (JKØ)
Helgeroaveien 9
3290 Stavern

Mat: Deltakerne lager frokost selv før første treningsøkt. Etter første treningsøkt serveres lunsj ved JKØ. Mellommåltidene lager utøverne selv. Etter andre treningsøkt serveres det middag ved JKØ.

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

Avstand og transport: Fra JKØ er det ca. 5 min. å gå til treningslokalet i Stavernhallen

Tidsplan:

Tid	1.juli	2.juli	3.juli	4.juli	5.juli	6.juli	7.juli
07:30		Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	Frokost
09:00		Trening	Trening	Frokost	Trening	Trening	Trening
10:45		Lunsj	Lunsj	Sosialt	Lunsj	Lunsj	Lunsj
13:00		Teori	Teori		Teori		Avreise
16:00	Ankomst	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	
17:00	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	Trening	
19:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
22:00	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	

Endringer på timeplanen kan forekomme.



Adkomst: Fly: Oslo Lufthavn Gardermoen. Fra Gardermoen tar man linje R11 mot Skien/Larvik. Billetter kjøpes på automaten ved utgangen før man går på toget.

Sandefjord Lufthavn Torp. Fra Torp går det gratis buss ned til togstasjonen hvor man tar toget mot Larvik/Skien. Billetter kjøpes på automaten ved utgangen før man går på bussen. Utøverne blir hentet på togstasjonen i Larvik.

Tog: Fra Oslo/Drammen tar man linje R11 mot Larvik eller Skien.

Egenandel: Egenandel til samlingen settes til kr 1000,- pr. utøver

Påmelding: Svar sendes til Sportssjef innen søndag 19. mai

Ta kontakt med undertegnede for evt. spørsmål.

Vel møtt til samling!

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

Geir Amund Svan Hasle
Ungdom- og junioransvarlig
Epost: geir.amund87@gmail.com
Tel. 974 83 611

Bjarne Bergheim
Trener
Epost: bbergheim96@hotmail.com
Tel. 971 82 864