



NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Norwegian Weightlifting Federation

Til aktuelle klubber og utøvere

Tønsberg 4. mai 2018

Innkalling til nasjonal ungdomssamling 25-29. juni

Kategori: De best rangerte ungdoms- og juniorløfterne i Norge

Tidspunkt: 25-29. juni

Sted: Stavernhallen
Helgeroveien 17
3290 Stavern

Følgende utøvere er tatt ut til samlingen:

Ungdom jenter:

Helene Skuggedal (11.01.01), Larvik AK

Sofie Prytz Løwer (21.01.01), Larvik AK

Julia Jordanger Loen (28.02.02), Breimsbygda IL

Ungdom gutter:

Øystein Aleksander Skauge (08.12.01), Nidelv IL

Dennis Lauritsen (01.02.02), Larvik AK

Aron Süßmann (25.11.01), Stavanger VK

Junior kvinner:

Tiril Boge (05.02.00), AK Bjørgvin

Maren Fikse (13.03.99), Gjøvik AK

Oda Helene Sunde Svendsen (20.01.00), Jølster IL

Junior menn:

Marcus Bratli (19.12.00), AK Bjørgvin

Robert Andre Moldestad (04.01.00), Breimsbygda IL

Kim Aleksander Kværnø (24.09.00), Hitra VK

Trener, leder: Jostein Frøyd, **Ungdom- og junioransvarlig NVF**
Yngve Apneseth, **Regionstrener 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	Mandag 25.06	Tirsdag 26.06	Onsdag 27.06	Torsdag 28.06	Fredag 29.06
07:30		Frokost		Frokost	Frokost
09:00		Trening	Frokost	Trening	Trening
10:45		Lunsj	Trening	Lunsj	Lunsj
13:00		Teori	Sosialt	Teori	Avreise
16:00	Ankomst	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	
17:00	Trening	Trening		Trening	
19:00	Middag	Middag	Middag	Middag	
22:00	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	Ro på rommene	

Endringer på timeplanen kan forekomme.

Adkomst: **Fly:** 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 undertegnede innen 13. mai

Ta kontakt med undertegnede for evt. spørsmål.

Vel møtt til samling!

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