

# FELLES TRENINGSSAMLING FOR ALLE NMF- TEAM Trial 23-25-MAI 2015

**På Osloungdommens motorsenter (OMS) v/Hvervenbukta i  
Oslo**

Til alle team ledere:

Støttegruppa for kvinnetrial i Norge inviterer til felles team samling for alle NMF trial teamene i pinsen 2015. Vi i støttegruppa for kvinnetrial har påtatt oss og arrangere denne. Dette gjelder for: Landslaget, TNT, TTG, Team øst, Team vest, Team sør, og støttegruppa for kvinnetrial.

Denne helgen samler vi også inntil 6 av jentene som er aktuelle til Nordisk lag og TDN. Disse skal være samlet hele helgen sammen med Martin Hemmer og noe sammen med landslaget for herrer. Dette blir på tvers av de teamene de eventuelt er på fra før. De har et eget opplegg denne helgen som Stig Ågedahl, Per Ole Svendsrud og Martin Hemmer kommer til å informere nærmere om.

OMS ligger like ved E18, 15 min kjøring fra Oslo sentrum mot Gøteborg, Ljansbrukveien 33 ("Gamle Mossevei"). Her har vi alle fasiliteter, toalett, dusj, mulighet for overnatting inne (må ha madrass og sengetøy selv) Norges største trialområde.

Vi holder kafeén åpen fra fredag kveld ca. kl 18.00 for innkvartering og påmelding. Det vil bli servert frokost og lunsj lørdag søndag og mandag. Lørdag / søndag tenner vi grillene, det er to store griller i OMS, noen har også kanskje grill med. Mat holder vi selv disse kveldene. **Alle teamene må stille med en person hver til kjøkkenet ved frokost og lunsj servering.** Dette blir ledet av en representant i fra jentegruppa, som fordeler arbeidsoppgaver og tider.

En av kveldene regner vi med å få til et foredrag, og en kveld med litt "underholdning" for utøverne i fra foresatte. **Så alle teamene må ta ut en foresatt som behersker en trial sykkel,** dette er bare for gøy.

Vi har laget et program med tider, men teamene står jo fritt til samarbeid teamene i mellom eller andre ting under trening.

Overnatting inne eller ute i bil/campingvogn koster kr 100,- per person (dekker også strøm til campingbiler, bruk av dusj osv.). Frokost, lunch m/drikke og frukt seks måltider koster kr 350,- per person eller kr 70,- pr enkeltmåltid (frokost eller lunch)

**Påmeldingen skjer samlet i fra hvert team, der lederen i fra teamet er ansvarlig for at dette gjøres senest 15.05.2015 med utfylt skjema til: [vida-c@online.no](mailto:vida-c@online.no)**

Spørsmål:

Per Owe: [p-owe-a@online.no](mailto:p-owe-a@online.no) 906 09 384

Vidar: [vida-c@online.no](mailto:vida-c@online.no) 901 78 874

:

**Velkommen!**  
**Støttegruppa for Kvinnetrial i Norge.**

**PROGRAM FOR HELGEN**

Fredag 22.05.15

- I fra kl: 18.00 Da vil bom til område og klubbhuset / kafe være åpen (noen som trenger inn tidligere så si i fra til Per Owe 90609384)

Lørdag 23.05.15:

- 0800 – 0930 Frokost
- 0930 Presentasjon av alle teamene + div info.
- 1000 Trening starter (Jentegruppa deler inn i grupper)
- 1200 – 1330 Lunsj, vi deler inn etter behov
- 1300/1330 – 1600 Trening fortsetter
- 1730 Grilling av egen mat for de som ønsker på felles grillene
- 1900 Foredrag / Underholdning

Søndag 24.05.14:

- 0800 – 0930 Frokost
- 0930 Trening starter
- 1200 – 1330 Lunsj, vi deler inn etter behov
- 1300/1330 – 1600 Trening fortsetter
- 1730 Grilling av egen mat for de som ønsker på felles griller
- 1900 Foredrag / Underholdning

Mandag 25.05.14:

- 0800 – 0930 Frokost
- 0930 Trening starter
- 1200 – 1330 Lunsj, vi deler inn etter behov
- 1300/1330 – 1600 Hjemreise eller trening fortsetter for de som ønsker det (jentegruppa avslutter til lunsj)

# PÅMELDINGSSKJEMA

TEAM:.....

**Kjøkkenperson:** .....

<b>Navn:</b> (Deltager /lagleder + antall som er med deltager, forestt, søsken)	<b>Overnatting:</b>	<b>Frokost / lunsj:</b>	<b>Tot pris pr utøver:</b>
<i>Eks: Ola Nordmann + 3</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>Kr: 1800,-</i>

Totalt for teamet:

\_\_\_\_\_