



NMK Kongsberg Gokart

Invitasjon til fysisk trening i 2012

Vi viderefører samarbeidet med NBF Talentutvikling (Norges Bilsport Forbund)

Sted: Gymsalen på Gamlegrendåsen skole i Kongsberg. Adresse: Christian Sindings vei 25, 3610 Kongsberg

Tid: Fredager kl. 18.30 – 20.30. Første gang fredag 6. Januar - med Fredrik Brenna Lund fra NBF/NTG.

NMK Kongsberg Gokart er definert som pilotklubb i NBF talentutvikling og arrangerte i 2010 og 2011 flere aktiviteter i samarbeid med disse. Bla. fysiske treninger og kjørekurs. Dette videreføres i 2012.

Vi ønsker vinteren 2012 å fortsette med ukentlige fysiske treninger. Opplegget er spesielt egnet for gokartførere mellom 6 og 18 år, men også eldre førere, mekanikere og foresatte inviteres til å delta. Treningene vil i tillegg til å gi generelt øket utholdenhet og styrke bl.a. kunne ha stor skadeforebyggende effekt.

Gokartførere mellom 6 og 18 år fra ande klubber er også hjertelig velkommen til å delta.

Ca. hver 4 uke får vi besøk av Fredrik Brenna Lund (FBL) som følger opp de fysiske treningene våre. FBL er engasjert av bl.a. Norges toppidrettsgymnas, Olympiatoppen, NBF etc. og er spesialist på basistrening. De fredagene FBL ikke står for treningene er det klubbens fører Fredrik Hagen som i hovedsak vil gjennomføre treningene.

Siden det antagelig ikke passer for alle å delta hver gang og noen har lang reisevei oppmuntrer vi flest mulig til å delta i alle fall de gangene FBL kommer. Etter dette kan man f. eks. velge å trene på egenhånd om det ikke passer å komme på de øvrige organiserte treningene i Kongsberg.

Treningene vil skje på fredager mellom kl. **18.30 og 20.30** i gymsalen på **Gamlegrendåsen** skole i Kongsberg.

Første gang vil være fredag 6. januar og vi vil holde på til ca. midten av april.

Fredrik Brenna Lund kommer fredag 6. januar for å sette oss i gang!

Dette er ingen elite satsning. Her er det breddesatsning som gjelder. Flest mulig gokartførere - fra alle klubber - og evt. deres mekanikere og foreldre. Vi håper på å ha minimum 10 -15 stk. i aldersgruppen mellom 6 og 18 år på hver trening.

For å få en viss pekepinn på hvem som kommer, for bl.a. å kunne gi relevante beskjeder til deltagerne, ønsker vi at de som vil delta på dette – helt eller delvis – gir beskjed til Ketil på e-post: kh-home@online.no eller til Anja på mobil: 99649337 (gjærne SMS) Det er åpent hus uansett, så det er bare å komme selv om man ikke har gitt beskjed.

Det er ingen kostnader forbundet med å delta på dette!

Velkommen ! ☺

Mvh

Ketil Hagen

NMK Kongsberg Gokart