

Til alle påmeldte NBF samling
Oslo 14. og 15. november

Oslo 6. november 2009

SLUTTINSTRUKS SAMLING NBF TALENTUTVIKLING

Takk for din påmelding til samlingen i Oslo lørdag 14. og søndag 15. november.

Dette er den femte samlingen i regi av NBF Talentutvikling. Så langt har mer enn 250 utøvere deltatt, denne gangen har vi ca 50 utøvere påmeldt.

Her kommer viktige informasjonen som DERE MÅ LESE!

Programmet for helgen er som følger:

LØRDAG:

Kl 0915 - 0930	Velkommen med informasjon om samlingen
Kl 0930 - 1100	Treningsøkt på Haugerud Skole
Kl 1200 - 1345	Lunsj kombinert med mestermøte i gokart på Harald Huysman Karting
Kl 1345 - 1430	Treningsfilosofi og tilbakeblikk med Fredrik Brenna Lund
Kl 1430 - 1515	Konkurransetilpasset kosthold med Karin Hvoslef og Pål Anders Ullevålseter
Kl 1515 - 1545	Internasjonal motorsportarena med John Haugland

SØNDAG:

Kl 1000 - 1145	Treningsøkt på Olympiatoppen
Kl 1215 - 1300	Lunsj
Kl 1300 - 1445	Gruppearbeid
Kl 1445 - 1500	Oppsummering - avslutning

Vi annonserte i invitasjonen at Atle Gulbrandsen skulle ta del i vår faglige del, han har meldt avbud denne gangen og som en god erstatting stiller John Haugland. John har bred internasjonal erfaring og har fortid som fabrikkfører i rally.

Adresser og kjørebekrivelse til de forskjellige aktivitetene denne helgen er som følger:

Haugerud Skole Tvetenveien 183 0673 Oslo

Program: Introduksjon og første treningsøkt.

Kjørebekrivelse til Haugerud Skole:

Lokalet ligger på baksiden av Haugerud skole (skilting på stedet):

T-bane: Ta linje 2 mot Ellingsrudåsen til Haugerud. 14 min. fra sentrum. Derfra går man over en bru og forbi Haugerud senter. Gå til venstre etter senteret og inn på parkeringsplassen til Haugerud skole.

Buss: Linje 79 Holmia/Grorud og 69 Tveita/Lutvann. Stoppested: Haugerud T-bane.
Bil: Avkjøring fra E6 mot Lindberg. Følg Tvetenveien i retning Haugerud/Tveita.
Innkjøring ved Haugerudsenteret. Parkering utenfor Haugerudhallen/Haugerud
Ungdomsskole.

Harald Huysman Karting
Smalvollveien 34
0667 Oslo

Program: Lunsj, mestermøte i gokart og foredrag.

Olympiatoppen
Sognsveien 228
0863 Oslo

Program: Treningsøkt, lunsj og gruppearbeid

Til foreldre og foresatte.

Dere er velkommen til å være tilstede sammen med oss lørdag og søndag. På søndag formiddag mens de unge trener inviteres dere til uformell sammenkomst i møterommet frem til lunsj.

VIKTIG:

Alle deltagerne må ha med seg treningstøy og sko til både innen- og utendørs treningsøkt. Husk ekstra skift og håndkle til dusj. Ta med vannflaske!

Utøverne på samlingen betaler en deltageravgift på kr 500,- som tilbakeføres som reisestøtte til langveisfarende. Detaljer finnes i invitasjonen som er sendt ut, den finnes også på www.bilsport.no. Deltagerne med ledsagere står selv for kostnader til mat og overnatting.

Det serveres varm lunsj begge dager. På Harald Huysman Karting til kr 150,- inklusiv 0,5 ltr drikke. På Olympiatoppen til kr 130,- (eksklusiv drikke). Maten og drikke betales direkte på stedet. **Har noen spesielle matbehov, må dere ta omgående kontakt med Stine Majorsæter på tlf 23 05 45 06 / stine.majorsater@bilsport.no !**

NBF Talentutvikling har laget treningstøy bestående av bukse og hettegenser (blå bukse og rød genser med logo NBF Talentutvikling) . Dette vil bli vist frem på samlingen. Pris for bukse/genser er kr 500,- inkl mva fritt levert. Kan bestilles på samlingen.

Telefon før og under samlingen: Holm Jacob Matheson – 906 15000
Stine Majorsæter – 996 39966

Vel møtt til ny samling i Oslo.

Vennlig hilsen

Holm Jacob Matheson
NBF Talentutvikling
Norges Bilsporforbund