

Til alle påmeldte til
NBF treningssamling 20. – 21. mars

Oslo 14. mars 2010

SLUTTINSTRUKS SAMLING - NBF TALENTUTVIKLING

Takk for din påmelding til årets første samling i regi av NBF Talentutvikling, denne gang på Norges Toppidrettsgymnas (NTG) og Nadderudhallen i Bærum lørdag 20. til søndag 21. mars.

Her kommer noen informasjonen som dere MÅ LESE!

Vi møter alle lørdag kl 0930 til en felles introduksjon i

Nadderudhallen

Haukeveien 12

Bekkestua

Her kjøres treningsøktene på morgenen lørdag og søndag!

Siste treningsøkt søndag avholdes i **Frognerparken i Oslo.**

Resten av programmet (foredrag/lunsjer) foregår på

Norges Toppidrettsgymnas (gangavstand fra Nadderudhallen)

Hans Burumsvei 30

Bekkestua

Begge steder vil bli skiltet.

Program for treningssamlingen:

| | | | |
|--------|-------------|--|------------------|
| Lørdag | 0945 - 1000 | Introduksjon | (Nadderudhallen) |
| | 1000 - 1200 | Generell basistrening - Fredrik Brenna Lund | (Nadderudhallen) |
| | 1215 - 1300 | Lunsj | (NTG) |
| | 1300 - 1320 | Presentasjon av distriktskontakter og film fra talentkonkurransen "Bilsporttalentet 2009" | (NTG) |
| | 1320 - 1420 | "Hvordan holde seg frisk og skadefri gjennom sesongen" Foredrag av fysioterapeut Hogne Rørvik | (NTG) |
| | 1420 - 1430 | Pause | |
| | 1430 - 1530 | "Muligheter i internasjonal motorsport" Foredrag av Atle Gulbrandsen | (NTG) |
| | 1530 | Avslutning | |

| | | | |
|--------|-------------|---|------------------|
| Søndag | 1000 - 1200 | Styrketrening med Fredrik Brenna Lund og Stian Sørлие | (Nadderudhallen) |
| | 1215 - 1300 | Lunsj | (NTG) |
| | 1300 - 1500 | Kondisjonstrening - Fredrik Brenna Lund og Stian Sørлие | (Frognerparken) |
| | 1500 | Avslutning | |

VIKTIG INFORMASJON:

Alle deltagerne må ha med seg treningstøy til både innen- og utendørs treningsøkter. Det vil bli kjørt treningsøkter hver dag, så ta med nødvendig skift og håndkle til dusj. Ta med vannflaske! Det anbefales at dere har skiftet til introduksjonen lørdag kl 0945.

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

Aktuelle overnattingsmuligheter i nærområdet:

Scandic Høvik
Drammensveien 507
1363 Høvik
Tlf 23 15 53 00
www.scandichotels.com

Alternativt:

Eikeli Gjestehus
Nordveien 39
1359 Eiksmarka
Tlf 67 16 53 00
www.eikeli.no

Det serveres varm lunsj begge dager i kantinen på NTG til kr 75,-/person pr. dag inklusiv en drikke. Ber om rask tilbakemelding hvis det ikke ønskes lunsj (benytt mail til Stine Majorsæter)!

Lunsjen er åpen fra kl 1130 til 1300, anbefaler foresatte å spise mellom kl 1130 og 1215 for å unngå kø når de unge kommer fra treningen.

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.

Husk at introduksjonen og treningsøkter foregår i Nadderudhallen, resten av programmet på Norges Toppidrettsgymnas (NTG).

Telefon før og under samlingen:

Holm Jacob Matheson - 906 15000
Stine Majorsæter - 996 39966

Vel møtt til samling.

Vennlig hilsen

Holm Jacob Matheson
NBF Talentutvikling
Norges Bilsporforbund