

Jenteprosjektet



Norges Padleforbund

Til klubber og aktive jentepadlere:

Jenteprosjektet har gleden av å invitere alle aktive jentepadlere i ungdoms-, junior og seniorklassen (født 1997 eller tidligere), til å delta på skisamling på Strand KK 16.-19. februar 2012.

Praktiske opplysninger om samlingen:

Fremmøte: torsdag 16.februar på Strand KK kl.17.00, trening kl.17.30.

Gi beskjed om dere trenger å bli hentet på tog eller buss.

Om dere ikke rekker frem i tide til torsdagens treningsøkt så håper vi alle er på plass innen middag ca. kl.20.

Trening/aktiviteter: vi ser an vær/føreforhold. Aktuelle treningsformer vil være:

Langrenn (en økt pr. dag)

løp/vekter

basistrening

Det blir to treningsøkter både fredag og lørdag, en økt torsdag og søndag.

Utstyr: fullt skiutstyr og skitøy, drikkebelte m/drikkeflaske

Innetøy/sko til vekter og basistrening.

Overnatting: blir på flatseng, ta med luftmadrass og sovepose!

Vi forventer at alle overnatter sammen for å styrke det sosiale fellesskapet.

Mat/reiseutgifter: Jenteprosjektet står for alle måltider fra torsdag kveld til og med søndag lunsj. Dekning av reiseutgifter til alle utenfor Oslo/Akershus utfra rimelig reisemåte. Den enkelte utøver/klubb må sende inn reisebilag til NPF på fastsatt skjema (www.padling.no).

Påmelding: send en e-post snarest til hegebsheriff@gmail.com (og senest) innen 2.februar.

Ledere: Marita Lindtner, Kari Ofstad, Ida Haavi, Ingeborg Rasmussen, Stine Mellem, Hege B. Sheriff

Ytterligere spørsmål om samlingen kan rettes til:
Hege Blichfeldt Sheriff 93 01 77 07

11.1.12, Jenteprosjektet