

Trainingsstage

C, B, A junioren + 'jonge senioren'



- Wanneer : Vrijdagavond 22 t/m zondagmiddag 24 oktober 2010
Waar : Atletiekbaan Lelystad
Waarom : voor de gezelligheid en om te trainen
Wie : C, B, A junioren en senioren t/m 27 jaar DUS JIJ!
Wat kost het : € 25,- (alles inclusief)
Opgave : mail naar henkwaanders@chello.nl

Zet de datum vast in je agenda. Meer informatie later via de weblog.

Akkeline van der Velde, Bea Frankemölle, Gerro Dijkstra
José Coppes, Henk Waanders

Hallo atleten,

Ook dit jaar zal er weer een trainingsstage voor de oudste jeugd en jongste senioren worden georganiseerd. De datum hiervoor is 22 t/m 24 oktober. Net als vorig jaar zal ook dit jaar natuurlijk de nadruk liggen op trainen maar ook voor 'fun' zal zeker tijd zijn.

Plaats van handeling is op en rond de atletiekbaan van AV Spirit in Lelystad die de locatie voor een vriendenprijs aan ons verhuurt. De bedoeling is dat we vrijdagavond rond 6 uur van de baan in Zutphen vertrekken. Na aankomst in Lelystad hebben de trainers dan voor jullie een lichte(?) training in petto.

Zaterdag natuurlijk trainen, trainen en 's avonds tijd voor gezelligheid. Zondagochtend dan nog een keer de spieren laten werken om dan na de lunch zo rond 2 uur weer op huis aan te gaan.

Slaapmogelijkheid is er zowel in het clubhuis als op het grasveld in een tent die je wel zelf mee moet brengen.

De kosten van dit weekend zijn € 25,-; eten, drinken en versnapering zijn dan allemaal voor je geregeld.

Wij zijn op zoek naar ouders die willen rijden voor de heen- en/of terugreis. Zonder hen zal het niet mogelijk zijn het kamp op deze locatie te houden.

Opgeven kan voor 1 september via een mailtje naar henkwaanders@chello.nl. Geef dan ook aan of een van je ouders (of jijzelf voor de senioren) kan rijden voor de heen- en/of terugreis.

We rekenen op je!

Namens de organisatie,

Akkeline van der Velde
Bea Frankemölle
Gerro Dijkstra
José Coppes
Henk Waanders