

Odense 3. juli 2011:

Shorttrack træningsweekend i Odense 9 – 11 sept. 2011 ☺

Short Track Odense har den store glæde at invitere **alle shorttrackinteresserede i Danmark** til træningsweekend i Odense Isstadions hal 2, fredag d. 9. sept – søndag 11. sept.

Foreløbigt program:

<u>Fredag d. 9:</u>	17.00	Ankomst, Let aftensmad, indkvartering, klargøring af skøjter og omklædning.
	18.30 – 20.00	Første istræningspas
	20.00	Frugt og skøjteslibning
	20.30 – 22.00	Andet istræningspas
	22.00	Afgang til overnatningssted og godnat!
<u>Lørdag d. 10:</u>	08.00	Morgenmad
	09.00 – 10.00	Drylandtræning.
	10.30 – 11.30	Teori – sikkerhed på is
	11.30	Frugt/ let anretning
	12.00 – 14.00	Tredje istræningspas
	14.00 – 15.00	Frokost
	15.30 – 16.30	Teori – slibning
	16.30	Frugt, omklædning
	17.00 – 19.00	Fjerde istræningspas
	19.30 – 20.30	Aftensmad
	20.30	Ønske om at behandle st-relaterede emner?
<u>Søndag d. 11:</u>	08.00 – 09.00	Morgenmad
	09.15 – 09.45	Fælles drylandopvarmning
	10.00 – 12.00	Femte istræningspas
	12.15 – 13.30	Omklædning, frokost og afrunding.

- Medbring: Skøjter*, hjelm*, handsker, knæbeskyttere, benskiner, og andet beskyttelse, dragt, overtrækstøj, drikkedunk, løbesko, træningstøj til dryland(udendørs), evt. slibegrej
- Toiletgrej, håndklæde, sovepose, liggeunderlag og sovebamse.
- Godt humør og vilje til at hjælpe!!!
- Praktisk: Vi sover på nærliggende skole(i gymnastiksal), ca. 5 minutters gang fra Isstadion.
- Hvis man ikke kan deltage i hele weekenden, er man selvsagt velkommen til at være med den tid man har til rådighed.
- Alle måltider bliver i klublokalet.
- Omklædning og bad i Isstadion.
- Forudsætning for at alle får en god weekend, er at alle hjælper til☺
- Tilmelding: Til undertegnede per mail senest tirsdag d. 6. september:
- oeirts@nalnet.dk
- Pris: Kr. 20,- per overnatning, og kr. 25,- per hovedmåltid. Betales ved ankomst.
- Transport til og fra Odense Isstadion for egen regning.

*Vi har et begrænset antal skøjteklinger og hjelme til låns – aftal ved tilmelding. "Først til mølle princip" gælder..

Med venlig hilsen på vegne af STO

Lars Øritsland

Slotsbakkevænget 7

5000 Odense C.

66141652/25122654

oeirts@nalnet.dk