

# Nord-Trøndelag Svømmekrets

v/David Telatin

Bårdshaugen 13

7654 Verdal

Tlf: 90684266

E-post: [david.telatin@gmail.com](mailto:david.telatin@gmail.com)

## **Kretslag-samling i Oasen-Namsos, 10-11.oktober 2015**

Nord-Trøndelag Svømmekrets har den glede å invitere til kretslagsamling i Oasen helga 10-11okt. Dette er ment å være en samling for de beste svømmerne i kretsen i alder 13-19 år. Til den første samlingen ber vi om at hovedtrener i de respektive klubbene velger ut sine svømmere til å delta på samlingen. Det vil bli lagt opp til 4 svømmeøkter iløpet av helga a` 2 timer. Belastningen vil ligge på mellom 4500-6000m pr.økt.

Vi har vært så heldige å få med Rune Elden som hovedtrener til denne samlingen.

### **Treningstidene i Oasen blir:**

- lørdag 10.oktober kl.08:00-10:00 og 15:30-18:30

-søndag 11.oktober kl.08:00-10:00 og 14:00-16:00

### **Økonomi:**

-Klubbene faktureres med et fast beløp på 1000,- + 300,- pr. svømmer i tillegg.

- klubber med mer enn 8 svømmere med, faktureres 2000,- + 300,-pr.svømmer

Dette dekker overnatting(på Høknes ungdomsskole) i klasserom (også fra fredag dersom dette er behøvelig), lunsj både lørdag og søndag samt middag lørdagskveld.

Tørrmat til frokost og kveldsmat må medbringes selv. Vi får tilgang til kantine.

Vi gleder oss til en trivelig og sosial helg med kretsens beste svømmere.

Påmelding sendes til [david.telatin@gmail.com](mailto:david.telatin@gmail.com) innen 25.september. Husk å oppgi om dere trenger overnatting eller ikke, og eventuelt for en eller to netter.