



# Velkommen til treningssamling

Gimlehallen 29. sept. til 2. okt. 2024

Treningsleir for 12/15 og ungdom/junior



Fritz Aanes



Pål Erik Gundersen



Rune Pedersen

## Program:

| Dag/økt | Søndag 29.09     | Mandag 30.09 | Tirsdag 01.10    | Onsdag 02.10    |
|---------|------------------|--------------|------------------|-----------------|
| 09:30   | Bryting Parterre | Sparring     | Bryting Parterre | Bryting Stående |
| 16:00   | Bryting Parterre | Sparring     | Bryting Stående  | TBA             |
|         | Rune             | Pål Erik     | Fritz            | Fritz           |

## Overnatting: Kongsgård alle 33C, 4631 Kristiansand.

Kristiansand Badmintonklubb har et internat med 40 senger fordelt på 4-mannsrom og 8-mannsrom.

1. Man må medbringe eget sengetøy (laken, putevar og dynetrekk). Sovepose er ikke lov
2. Rommene skal ryddes for søppel og sengene skal res opp før avreise.

Deltakere på treningssamling vil kunne overnatte her fra fredag 27 september, ved deltagelse på NC/Høstcup. (Utøvere/trenere på treningssamlingen vil være prioritert ved tildeling av rom)



## Pris

1000,- med overnatting og 500,- uten overnatting inklusiv lunsj og mat etter ettermiddagstrening. Overnatting trener er 500,-.

Betaling gjøres ved bankoverføring til Vipps Kristiansand Bryteklubb – Bryting (#19958)  
Betalingsfrist innen 15.September 2024.

## Påmelding

Påmelding sendes til [bernt.thoresen@mmc.com](mailto:bernt.thoresen@mmc.com) innen 8. september.

Påmeldingen skal inneholde fullt navn, fødselsdato og klasse på hver bryter (og evt. navn på trener).

Eventuelle spørsmål til samlingen kan gjøres til Bernt Thoresen Mob: 408 71 764.

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer i program.



**FORGING ATHLETES**

[kristiansandbryteklubb.com](http://kristiansandbryteklubb.com)





# «HøstCup 2024»

**Lørdag 28 September kl 11.00 Gimlehallen**

**Praktisk Info:** Vi kjører HøstCup for våre minste, bryteskole, nybegynnere, knøtter med flytende vektklasser. Om dere har "voksne" nybegynnere har vi motstandere. Legg dem inn med korrekte vekter og vi tilpasser med våre utøvere.

**Påmelding:** skjer i smoothcomp.com <https://smoothcomp.com/en/event/16914> ingen klubbavgift for klubber som stiller med utøvere i NorgesCup. Klubber som stiller uten dommer, gjelder NBF's regler.

**Innveiing:** Skjer hos den enkelte klubb mellom mandag 23 september tilogmed onsdag 25 september og sendes til [kyle.j.brennan@gmail.com](mailto:kyle.j.brennan@gmail.com) eller [bernt.thoresen@mmc.com](mailto:bernt.thoresen@mmc.com) Det kan bli foretatt kontrollveiing på stevnet så sørg for at dette gjøres mest mulig korrekt.

(Påmeldings frist 15.09.2023, etter anmelding medfører dobbel påmeldings avgift).

## **Startkontingent utøvere:**

Kr. 100,- for alle utøvere og betales i smoothcomp.com

## **Dagens Program:**

KL. 09:00 – 09:30 Innveiing.

KL. 11:00 Åpning og oppstart kamper

Premieutdeling alle klasser og grener rett etter stevnet er avsluttet.

Regler, se [bryting.no](http://bryting.no). Det vil være kiosk med utvalg av mat, drikke, frukt og litt godteri.