

# Jentesamling

5.-7. november 2010

Festningen, Halden



Norges Cykleforbund

TILMELDT:  
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE  
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET  
NORGES IDRETTSFORBUND

Alle sykkeljenter, uansett gren, er hjertelig velkommen til Jentesamlingen 2010 i Halden. Du må være mellom 14-25 år.

**Program** (med forbehold om enkelte endringer):

**Fredag 5/11:**

17.00-19.00: Ankomst, avhengig av fly og tog  
19.00: Fellessamling. Gruppeoppgaver og kveldsmat.

**Lørdag 6/11:**

08.00: Frokost, møt ferdig skiftet.  
08.45: Avreise til trening  
09.30: Basistrening på Venås i samarbeid med Spenst  
11.00: Lunsj  
11.30-20.00: Camp Halden  
20.00: Middag

**Søndag 7/11:**

08.00: Frokost  
08.30: Pakking og rydding av rom  
09.00: Foredrag  
11.00: Lunsj  
11.30: Avreise til Spenst  
12.15-14.15: Trening på Spenst, vi skal i alle fall prøve Zumba ☺ Gangavstand til Halden Stasjon.

Vi prøvde å få Gunn Rita til å være sammen med oss en av dagene, men hun er dessverre på sykkelmesse i Tokyo den helgen. Hun tar allikevel imot spørsmål, som hun kan svare på i forkant. Så om dere sender meg en e-post på [heidi1@halden.net](mailto:heidi1@halden.net), innen 5.10., så samler jeg opp de spørsmålene som flest er opptatt av og sender disse videre. Vi tar en felles gjennomgang og prat på fredagen.

En liste over hva dere må ha med, blir sendt ut til de som melder seg på, nærmere samlingen.



**Norges Cykleforbund**

TILMELDT:  
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE  
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET  
NORGES IDRETTSFORBUND

Påmelding til NCF v/Beate Stenberg, [beate.stenberg@sykling.no](mailto:beate.stenberg@sykling.no) innen 25. oktober. Vi ønsker at du oppgir navn, e-post adresse, tlf. nummer til både deltaker og foreldre, fødselsdato og klubb.

For spørsmål om samlingen – kontakt Heidi Stenbock-Haakestad på [heidi1@halden.net](mailto:heidi1@halden.net).

Norges Cykleforbund dekker kostnader for reise, for de som bor lengst unna og som er avhengige av fly eller som har lang reisevei med tog.

**Bosted:** Fredriksten Festning (Kaserna), Generalvn. 25-27, 1769 Halden.  
Se [www.kaserna.no](http://www.kaserna.no).

**Bespising:**

Alle måltider er inkludert i prisen.

**Overnatting**

Overnatting på senger i sovesal eller på 3-mannsrom. Sengetøy er på stedet.

**Deltageravgift og påmeldingsfrist:**

Påmeldingsfristen er 25.10.2010. Alle må betale deltakeravgift før samlingen starter. Pris: kr 500,- til kontonr. 5134 06 06012. Husk å skrive navn på den det betales for.

Heidi Stenbock-Haakestad  
Hovedleder Jentesamling 2010