



Invitasjon til OI sommerleir 2010 på Jordal i uke 33



OI inviterer til treningsleir i uke 33 fra mandag 16. august til fredag 20. august fra 07.30 - 17.00. Løpere fra aspiranter (test 1) og oppover er velkommen til å melde seg på leiren. Gruppeinndelingen legges ut når den er ferdig. Første økt på is starter klokken 08.00 og den siste avsluttes ca. 16.00. Frammøte klokken 07.30.

Trenere

Ansvarlig hovedtrener er Alan Spiegl. Han har en lang karriere bak seg som kunstløper med bl.a. annet deltagelse i Innsbruck OL i 1976. Han har også vært "principal skater" i mange år med Holiday on Ice. Etter den aktive karrieren har Alan Spiegl vært trener i Sverige og hjemlandet Tsjekkia. Alan er for øyeblikket trener for Eskilstuna. [Mer info her](#). Veronika Vrtelova (Tsjekkia) stiller også.

Praktisk informasjon

- Pris: kr. 3000,- (kr. 2500,- for OI-medlemmer). Pris for søsken (barn nr. 2) er kr. 2.200 og (kr. 1.700 for medlemmer av OI).
- Betaling: Kontant ved første oppmøtedag
- Oppmøte 07.30 hver dag. Vi tar vare på utøverne fram til 17.00. En av OI foreldrene er tilgjengelig i hallen hver dag, for å ta seg av praktiske ting.
- Det blir tre treningsøkter (å 45 min) på is og en barmarkstrening per dag.
- Påmelding til sportsligutvalg@oi-lag.no med navn, telefon foresatt, klasse, klubb og alder.
- Mat: frokost, varm lunsj og frukt på ettermiddagen (NB: om noen har matallergi må dette informeres om ved påmelding).
- Alle må ha med egen drikkeflaske!
- Vær rask med påmelding, da det er begrenset antall plasser.
- På fredagen kjører vi som vanlig gjennomgang av løpernes konkurranseprogram med tilbakemelding fra trenere etterpå. Aspiranter og løpere uten program går improvisasjon. Foreldre er hjertelig velkommen til å delta som publikum.
- Eventuelle spørsmål kan rettes til sportsligutvalg@oi-lag.no.

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL EN FIN TRENINGSUKE MED OSLO IDRETTSLAG!