

JBTU og pigeindsats gruppen under DBTU indbyder i samarbejde med ØBTU hermed til træningslejr i efterårsferien.

Start: Mandag d. 15. oktober kl. 11.30.

Slut: Torsdag d. 18. oktober kl. 14.00.

Sted:

Tjele Efterskole,
Skolevej 2,
Hammershøj
8350 Tjele



Vi forventer en lejr med 20-30 piger og der er desuden et åbnet tilbud til alle piger om at deltage på en 2 dags lejr sideløbende med denne.

Forventningerne er selvfølgelig, at træning, hvile tid, sove tid, mad, drikke og samværet med den øvrige trup er ting, som den enkelte har helt styr på.

Deltagerbetaling:

Pris for alle 4 dage 1.075,- kr.

Beløbet indbetales til JBTU inden lejren på konto nr. 9075-4576 957 926 (påfør navn ved betaling)

Prisen er incl. mad fra mandag eftermiddag til og med torsdag middag.

Hvis der er ønsker om at ankomme søndag efter stævnet hos Sisu/MBK, så kan vi finde en løsning for det også.

Tilmeldingsfrist er fredag d. 5. oktober.

Tilmelding, afbud og evt. spørgsmål foregår til: JBTU/Gitte Maribo

Tlf. 51 21 46 27

Email: gittemaribo@hotmail.com

Trænere på lejren vil være:

Mie Binnerup Jacobsen – Sisu/MBK og Henrietta Nielsen – Horsens

Træningen vil dels foregå i hallen på Tjele Efterskole, dels i hallen i Hammershøj.

Overnatningen foregår i klasseværelser på Tjele Efterskole, så alle skal selv medbringe madras mv. Husk også løbesko, papir og skiveredskaber.

Programmet for lejren er: (med mulighed for ændringer)

| | |
|---|---|
| <p>Mandag: 11.00 - 11.30: Ankomst. 11.30 – 12.30: Indkvartering, velkomst, information og omklædning. 12.30 – 14.30: Træning i hallen. 14.30: Boller, saft og frugt. 17.30 – 19.30: Træning i hallen. 19.30: Aftensmad. 22.00: På vej i seng.</p> | <p>Tirsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.30 – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 14.00: Hvile tid. 15.00 – 17.30: Træning i hallen 18.00: Aftensmad. 19.30 – 20.30: Træning i hallen 22.00: På vej i seng.</p> |
| <p>Onsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad 9.00: Forberedelse og opvarmning i hallen 9.30 – 12.00: Træning i hallen. 12.15: Frokost 13.00 – 14.00: Hvile tid. 15.00 – 17.30: Træning i hallen 18.00: Aftensmad. 19.30 – 20.30: Træning i hallen. 22.00: På vej i seng.</p> | <p>Torsdag: 8.00: Morgen aktivitet 8.30: Morgenmad. 9.30 – 12.30: Træning i hallen. 12.30: Frokost. 12.50 – 14.00: Evaluering og oprydning 14.00 Tak for nu</p> |

Med håbet om stor deltagelse og nogle rigtig gode dage.

JBTU, ØBTU og pigeindsats gruppen i DBTU

Følgende spillere er inviteret:

Yngre Piger

Emma Eckerøth, Allerød
Maria Albæk, AIF
Maja Helene Hansen, Triton
Nikoline Kure, Amager
Sofie Eckerøth, Allerød
Fiona Overgaard, Gladsaxe
Amalia Skulska, Silkeborg
Emma Vendelbo, Virum
Mathilde Andersen, Sjørring
Mille Helene Hansen, Triton

Piger

Laura Schyberg, Hillerød
Ann-Christine Rosager Christensen, Hvidovre
Anna V Ansø, Brønderslev
Mille Lyngsø Stoffregen, Silkeborg
Sia Mann Sinding, Rønde
Freja Nielsen, Brøndby
Malene Dyrby Hansen, Viby
Rebecca Mejer, Hillerød
Sophie Svansø, Nyborg
Ida Balk Møller, Amager
Klara Hovmand Christensen, Nyborg
Zandra Lassen, Roskilde

Mira Slangerup, Slangerup
Victoria Berthelsen, Amager
Emilie Wraa, Brøndby
Helle Andersen, B75
Ida Stahlschmidt, B75
Phuong Uyen Ngauyen, B75

Junior

Jocefina Haagensen, Hvidovre
Louise Andersen, Greve
Sally Maribo, Viby
Thea Amalie Nielsen, Silkeborg
Mie Schou Salhauge, Hvidovre
Mia Dong, Virum
Victoria Cramer, Brønderslev
Ida Bønding, Silkeborg
Josephine Ravn, Silkeborg
Agnete Kranker, Brønderslev
Laura Troelsen, Viborg

Kamilla Petersen, Brøndby
Celine Røn Andersen, Hillerød
Clara Lolck, Smørum
Amalie Nørgaard, Brønderslev
Laura Lilholt, Silkeborg
Amalie Ipsen, Helsingør
Mia Thomsen, Esbjerg
Dea Melgaard, København
Nikoline Gärtner, Hvidovre
Laura Eide Arvesen, Holstebro
Tine Pedersen, Ringkøbing