



**INNEBANDY**  
NORGES BANDYFORBUND

# Sola IBK og Norges Bandyforbund inviterer til KICK OFF treningsleir.



Sted: Åsenhallen på Sola, Åsenvegen 86, 4050 Sola  
Dato: 23. og 24 august



Vi har den glede og invitere til  
KICK OFF treningsleir for  
høsten 2025.



Sett av 23. og 24. august og  
bli med.



Det blir masse god trening  
med Jørgen Johannesen og  
sønn Michael fra Danmark.  
Anders Larsen blir også med.



Trening blir tilpasset etter  
ferdigheter.



Treningsleiren avsluttes med  
mini-MIX turnering på  
søndag.

Bindende påmelding innen 20.  
juli til følgende mail:  
Rossavik@hotmail.no

Påmeldingsavgift, overnatting og mat er dekket av BUFDIR😊😊😊

Du kan komme alene på  
treningsleir.

- Treningsleiren får støtte fra Bufdir. Ingen påmeldingsavgift.
- Overnatting er på Hotell Clarion Energy. Hotell er inkludert, men kun opptil 15 rom, og ved påmelding innen 20.7. Første mann til mølla. Dobbelt-rommene som er dekket er først og fremst til utøvere og ledsagere. Ved påmelding, vennligst oppgi antall rom dere ønsker.
- Mat er inkludert. Det blir matservering på Clarion Hotell Energi på lørdagskvelden.
- Trenger ikke å stille fullt lag, du kan komme alene.
- Gi beskjed om evt mat-allergi som må hensyntas ved påmelding.

Vi håper mange har mulighet til å komme.

Dette blir konge – Vi gleder oss til DU kommer!!

#### Program lørdag:

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| • 09.00 – 10.00 | Hallen åpner          |
| • 10.00 – 11.00 | Trening               |
| • 11.00 - 11.15 | kort pause m/frukt    |
| • 11.15 - 12.15 | Trening               |
| • 12.15 – 13.15 | Lunsj                 |
| • 13.15 – 14.15 | Trening               |
| • 14.15 – 14.30 | Kort pause m/snack    |
| • 14.30 – 15.30 | Trening               |
| • 19.00 -       | Middag Clarion Energy |

#### Program Søndag:

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| • 09.30 – 10.30 | Trening/Mini turnering |
| • 10.30 – 10.45 | Pause                  |
| • 10.45 – 13.00 | Trening/Mini turnering |
| • 13.00 – 14.00 | Rydde hall             |



**SOLAIBK.NO**