



Treningsleir EL-innebandy, uke 30 -Juli 2025

Fra 21. juli til og med 25. juli 2025

Bærums Verk Hauger IF Verket EL-innebandy, inviterer til treningsleir i Bærum.

Vårt formål er å skape en treningsleir som gir utøverne økte ferdigheter i EL-innebandy både generelle ferdigheter, spesifikke ferdigheter og selvfølgelig sosiale arena.

Treningsleir er planlagt med utvikling av alle, fra uerfarne til erfarne utøvere. Vi skal

- forbedre teknisk/taktiske ferdigheter,
- øke spilleforståelse
- øke kjennskap til reglene
- lære ulike treningsøvelser for spillere
- veilede dommere
- skape sosiale arenaer
- skape et godt felleskap.

Det vil bli mange gode treningsøkter, samt kamper med miksede lag. Avhengig av antall påmeldte deler vi inn i grupper basert både etter ferdigheter og alder. Trener instruktører med god erfaring fra Bærums Verk og andre vil bli benyttet.

Treningsleir er for alle EL-innebandyspillere basert på verdien LEK – RESPEKT – FOKUS – FREMGANG

Nå er det kun en – 1 – hall og dermed begrenset tilgang. Meld dere på i innen fristen!

PÅMELDING – frist 6. Juni

Bærum 21. til 25. juli, Rykkinnhallen.

Påmelding 1966andersen@gmail.com, dmumarenh@gmail.com og isimagan@gmail.com

Deltakeravgift er fastsatt til **kr 600,-** per deltager.

Innbetales til konto nr DnB 1627.15.74995 og merkes med navn.

Vi er tildelt BUF-midler og det blir **godt rabatterte hotell priser**. Det serveres enkle måltider i hallen.
Gi beskjed om eventuelle allergier og annet vi må ivareta.

HOTELL og REISEKASSE

Vi er tildelt midler fra Barne-, Ungdoms- og Familiedirektoratet (BUF). Dermed blir det hovedsakelig subsidierte priser for dekning av hotell og mulig noe dekning av reise utgifter. Andel som dekkes avhenger av samlet støtte og antall deltagere. Det kreves minst aktiv deltagelse i 3 dager av deltager og utbetaling foretas etter dokumenterte utlegg og foretas i hovedsak gjennom respektive klubber. Det beregnes støtte per deltager og jevnest mulig fordeling per deltaker, etter dokumenterte utlegg. Vi jobber for å dekke mest mulig for flest mulig, avhengig av antall deltagere, arrangements drifts-kostnader for å få mest mulig til alle.



Hotell

Det er reservert HC rom for oss på følgende hotell – **Du booker selv hotell.**
Quality Expo Hotel Fornebu, Snarøyveien 20, 1360, Fornebu.

Booking kode: BK-01845

- Hotell booking kontakt: Henriette Ravnaas

Quality Hotel Expo™

Snarøyveien 20 | 1360 , Fornebu

+4767117071 | henriette.ravnaas@strawberry.no | www.strawberry.no

Send bekreftelses mail til BVH ansvarlige om booking

- Maren dmumarenh@gmail.com og
- cc Jim 1966andersen@gmail.com

- Dato ankomst og avreise
- Allergener og andre forhold som må ivaretas

- **Rom type:** HC dobbelt rom, HC enkelt rom, Singel rom, Dobbelt rom
 - o Standard er at assistent deler rom med utøver
 - o Hvis assistent må ha eget rom blir det standard hotell rom

- Oppgi dagene man skal delta på treningsleir: Alle eller om det er begrenset antall dager
- Dersom man IKKE skal ha hotellrom, det behøver vi også å vite ellers vil vi purre for å avklare

Mail : dmumarenh@gmail.com og cc 1966andersen@gmail.com

Telefon 0047 41761685 (Maren) / Jim 0047 40012001

- Alle ordner selv hotell bookingen og innen 6. juni.

Hotellet sender faktura til BVH for overnattingene for de hotellrom med oppgitt booking kode.

Informasjonen MÅ sendes inn sammen med påmeldingen.

TRENER BEHOV

Det er alltid behov for trenere. Deltakende trenere som ønsker å tilegne seg ytterligere praktisk erfaring bes gis beskjed i forkant av treningsleiren slik at vi kan planlegge for dette. Det kan bli aktuelt å be de som melder seg å holde og gjennomføre en /flere treningsøkt(er) på inntil 1 – 2 timers varighet.

Vi stiller med egne BVH trenere som også er spillere, i tillegg vil det være våre standard trenere tilstede samt kanskje det kommer trenere fra andre klubber som holder utvalgte treningsøkter!



TRENINGSUKE

Mandag 21. Juli kl 12.00 oppmøte - varer til ca 18.00

Tirsdag – Onsdag – Torsdag kl 10.00 - 18.00

Fredag kl 10.00 og vi avslutter med felles lunch ca 13-14, deretter hjemreise

Treningsleir gjennomført tidligere med sikre, rene soner 😊

2025 – ønsker vi det blir trangt om plassen og vi har kun 1 hall !!!

