

#Camp4GirlChamps

DMU inviterer til træningsweekend d. 18. og 19. marts 2023 i Haderslev

Med Sara Andersen og Line Dam



GIRLS ONLY!

Trænger du til at træne med de andre seje rejer og være en del af motocrossfælleskabet blandt piger i DMU – så er denne weekend lige noget for dig.

Line Dam og Sara Andersen har skruet to super fede træningsdage sammen og vil sørge for at Danmarks sejeste piger bliver top tunet til sæsonen.

Program lørdag d. 18. marts

kl. 8-15 MX træning på Skovby Banen i Haderslev

kl. 16 Indkvartering Haderslev Sportstel

kl. 18 Middag

kl. 19-20:30 Sociale aktiviteter i hallen

kl. 20:30 Farvel til micropigerne

kl. 20:30-22 Hygge for dem der overnatter

Program søndag d. 19. marts

kl. 8 Morgenmad
kl. 8:30 Oplæg om kost
kl. 10-12 Styrketræning i fitnesscenteret
kl. 12:15 Frokost
kl. 13-14 Oplæg
kl. 14:30 Tak for denne gang og udtjekning

Hvem kan være med?

Der er plads til 10 micropiger og 22 mini/maxipiger.

For at deltage i overnatning og træning om søndagen skal man være fyldt 12 år.

Overnatning

Overnatningen foregår på Haderslev Sportstel, hvor man sover fire piger sammen på hvert værelse. Hvis man gerne vil deltage begge dage, men ikke har behov for overnatning på Sportstellet, gives besked til Louise Laustsen på vetlouiselaustsen@gmail.com.

Hvad skal man have med?

Lørdag på crossbanen skal man selv medbringe mad og drikke.

Der kan **ikke** købes noget på banen.

Man må gerne medbringe kage eller andet lækkert til deling i løbet af dagen og aftenen.

Man **skal** medbringe træningstøj og indesko til lørdag aften og søndag.

Håndklæde, toilettaske, papir og blyant.

Pris for deltagelse:

Lørdag 200kr – inklusiv aftensmad

Søndag 200kr – inklusiv morgenmad og frokost

For dem der overnatter er prisen inklusiv overnatning og sengelinned.

Tilmelding via løbskalenderen.

Spørgsmål vedrørende arrangementet kan rettes til Louise Laustsen.

vetlouiselaustsen@gmail.com

Vi glæder os til at se jer!