

# Invitation til Ålholm Træningslejr 2018

**For unge og voksne**  
i samarbejde med Dansk Styrkeløft Forbund

Fra torsdag den 10. maj til  
søndag den 13. maj  
på Ålholmskolen, Teglværksvej 20  
i Hillerød



...fantastisk god træning...  
...hyggeligt samvær med vægtløftere fra hele Danmark...  
...sjove oplevelser, sol, sommer, overraskelser...  
...inspiration, ny viden og meget mere...



## På gensyn i Hillerød

### TILMELDINGSLISTE TIL ÅLHOLM VÆGTLØFTNINGSSKOLE DEN 10/5 – 13/5 2018

Prisen for at deltage er 450,- kr. pr. deltager.

*Medbringes: badetøj – sovepose – soveunderlag – tandbørste – træningstøj til indendørs- og udendørs træning - sygesikringsbevis*

For de unge skal der på tilmeldingen påføres en kontaktperson til klubben, som kan kontaktes hvis der opstår problemer på lejren. **Der skal oplyses et telefonnr. til forældrene.**

Tilmeldingen skal indeholde navn, fødselsdato og **bedste tokampsresultat og vægtklasse for tiden** på alle løftere og **afleveres inden den 1. maj 2018.**

Klub: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Telefonnr: \_\_\_\_\_

**For de unge**

Navn:	Født:	Tokamp:	Vægtklasse:	Forældretelefon:


A large empty rectangular area, likely a form or workspace, occupying the majority of the page below the table.