

# VANN POLO HELGA

HAMAR 27-29 APRIL 2018



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



## NSF og Vannpoloutvalget har gleden av å invitere til årets Vannpolohelg!

Vannpolohelga er en trenings- og kompetansesamling for alle ungdommer som spiller vannpolo i Norge, og deres trenere. Det er fokus på kompetanseheving, sosialt samhold og morsom, god trening.

**Når:** 27. – 29. April 2018

**Hvor:** Ankerskogen på Hamar

**Tidspunkt:** Fredag kl. 18.00 – søndag kl. 14.00.

**For hvem:** Junior vannpolospillere fra 12 – 20 år, og deres trenere. Eldre utøvere kan også stille som trenere.

### Årets program

Overnatting blir i tennishallen på Ankerskogen, Frokost blir laget i SFO lokaler, og lunsj og middag serveres i Ankerskogens kafeteria. Treningen vil foregå i Ankerskogen svømmehall, tennishallen og utendørs. Hver enkelt eller klubben må organisere reise til Hamar.

### Innhold

Programmet vil bestå av trening i vann og på land, samt sosiale aktiviteter. Det er i 2018 fokus på spill og taktikk, regler og dømming, fair play og team jobbing. Detaljert program ligger på [www.svomming.no](http://www.svomming.no)

Dette er et alkoholfritt arrangement i regi av Norges Svømmeforbund.

### Priser

**Utøvere:** 900kr

**Trenere:** 600kr

NSF og Vannpoloutvalget dekker ca. 50 % av alle utgifter.

### Prisen inkluderer:

- Overnatting
- Mat
- Leie av haller
- Evt. eksterne trenere fra andre idretter

### Foreldre og dugnad

Vi er avhengig av hjelp fra foreldre til nattevakter og annet for å holde prisene nede, og for å få gjennomført helgen. Det er gratis for foreldre å delta.

**Påmelding:** [Trykk på denne linken](#) for påmelding

**Påmeldingsfrist:** 4.april 2018 kl. 23.59

**Spørsmål:** Ta kontakt med Utviklingskonsulent i Norges Svømmeforbund, Cathrine Aa Dalen, [cathrine@svomming.no](mailto:cathrine@svomming.no)



Les mer om program, info og overnatting på [www.svomming.no](http://www.svomming.no)



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**