



Til: Rebekka Tao Jacobsen Larvik AK
Sol A. Waaler Trondheim AK
Ine Andersson Tambarskjelvar IL
Marit Årdalsbakke Tambarskjelvar IL
Lea Berle Horne Tromsø AK
Solfrid Koanda Kvadraturen IK
Ragnar Holme Tambarskjelvar IL

Kongsvinger, 15. mars 2023

Invitasjon til EM-samling

Norges Vektløfterforbund (NVF) viser til uttak til EM i Armenia.

Årets EM-samling avholdes fredag 31. mars – onsdag 5. april 2023 i Naustdal.

Fredag 31. mars:

13.00: Ankomst (fly kl. 12.00 fra Oslo)
14.00: Lett måltid
16.00: Trening
19.00: Middag

Lørdag 1. april:

08.00: Frokost
10.00: Trening
12.00: Lunch
16.00: Trening
19.00: Middag

Søndag 2. april:

08.00: Frokost
10.00: Trening
12.00: Lunch
17.00: Sauna
19.00: Middag

Mandag 3. april 2023:

08.00: Frokost
10.00: Trening
12.00: Lunch
16.00: Trening
19.00: Middag

Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

Arne Grostad

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

Rebekka Helen Fremstad

rebekehelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

Stian Grimseth

stian@wwc2025.no

Tirsdag 4. april 2023:

08.00: Frokost
10.00: Trening
12.00: Lunch
16.00: Trening
19.00: Middag

Onsdag 5. april 2023:

08.00: Frokost
10.00: Trening
12.00: Lunch
13.00: Avslutning

Romfordelingen er som følger (de som er ikke nevnt bor hjemme)

Hytte:

Rebekka Tao Jacobsen

Hytte:

Jostein Frøyd

Rom 1 – Scandic Sunnfjord:

Solfrid Koanda

Rom 2 – Scandic Sunnfjord:

Sol A. Waaler og Marit Årdalsbakke.

Hotellrommene på Scandic Sunnfjord er bestilt i navnet til undertegnende.

Jostein Frøyd er oppnevnt som hjelpetrener, og Magnus Sellevold vil bidra som massør etter nærmere avtale.

NVFs administrasjon sørger for bestilling av nødvendige flybilletter / annen transport når utøverne har bekreftet sin deltakelse. Det bes om at samtlige inviterte bekrefter sin deltakelse til sportssjef Stian Grimseth sms til 913 60 531–**senest mandag 20. mars 2023**. Eventuelle spørsmål rettes også til Grimseth.

NVF ser virkelig frem mot årets EM i Armenia, og håper mange gode prestasjoner.

Vennlig hilsen

NORGES VEKTLØFTERFORBUND



Svein-Erik Edvartsen
Generalsekretær



Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

Arne Grostad

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

Rebekka Helen Fremstad

rebekehelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

Stian Grimseth

stian@wwc2025.no