



Til: Tine Rognaldsen Pedersen      Tambarskjelvar IL  
Ronja Lenvik                              Hitra VK  
Lea Berle Horne                        Tromsø AK  
Sandra Nævdal                         AK Bjørgvin  
Tuva Loodtz                             AK Bjørgvin  
Emma Vittring                         Tromsø AK  
Rasmus Heggevik Aune               Hitra VK  
Kristen Røyseth                        Tambarskjelvar IL  
Stefan Rønnevik                        Tysvær VK

Oslo, 17. februar 2023

## Oppdatert info landslagssamling junior

Norges Vektløfterforbund (NVF) viser invitasjon av 10.02.2023 fra NVFs generalsekretær Svein-Erik Edvartsen.

Årets første samling avholdes i Naustdal 24. – 27. februar 2023. **Herunder følger oppdatert program og annen info:**

### Utøvere:

Tine (bor hjemme)  
Ronja (bor på hotell, dobbelt rom)  
Emma (bor på hotell, dobbelt rom)  
Lea (bor hjemme)  
Kristen (bor hjemme)  
Trener: Runar (bor på hotell, enkelt rom)

### Kjøkkentjeneste:

Middag fredag: Tine og Emma  
Lunsj lørdag: Lea og Kristen  
Middag lørdag: Ronja og Tine  
Lunsj søndag: Emma og Lea  
Middag søndag: Ronja og Kristen  
Lunsj mandag: Ine eller Runar

Dere bestemmer selvfølgelig selv, men jeg har laget et forslag til matplan for samlingen. De som har ansvar for maten må også sørge for at det blir handlet inn til det (man trenger ikke være den som gjør det, men må sørge for å skrive handleliste og evt delegere innkjøps jobben) evt kan dere handle inn alt som trengs fredag på vei til trening.

Generalsekretær  
**Svein-Erik Edvartsen**

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

**Arne Grostad**

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

**Rebekka Helen Fremstad**

rebekkahelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

**Stian Grimseth**

stian@wwc2025.no



Dere bruker kontoen på Coop, Norges Vektløfterforbund. Husk å spare kvitteringer.

Fredag middag: Taco  
Lørdag lunsj: Fiskekarbonade / karbonade / egg + brødmatt  
Lørdag middag: Laks og søtpotet i ovnen  
Søndag lunch: Kylling salat  
Søndag middag: Spagetti med kjøttsaus  
Mandag luncg: Rester fra uken + brødmatt

Dere kan kjøpe inn frukt til å ha mellom øktene / på øktene.

### **Rydding hall:**

Etter hver økt må hallen være ryddig. Det vil si at skiver og stenger skal henges på plass, stativ og kasser skal settes på plass. Pante flasker/bokser skal legges til pant.

### **Rydding kjøkken:**

Etter hvert måltid skal kjøkkenet være ryddig. Hjelp gjerne hverandre sånn at det går kjapt, men hovedansvaret ligger på kjøkkenansvarlige.

Mandag morgen kl. 08.45-10.00 holder Ine et teoretisk opplegg med gruppen i hallen. Vi starter dirkete med trening etter det.

### **Oppdatert tidsplan:**

#### **Fredag 24. februar 2023:**

15:00: Ankomst  
15:30: Avreise til trening\*  
16:00: Trening  
18:30: Middag

#### **Lørdag 25. februar 2023:**

08:15: Frokost (hotell eller hjemme)  
09:30 Avreise til trening\*  
10:00: Trening  
12:00: Lunch  
15:30 Trening  
18:45: Middag

#### **Søndag 26. februar 2023:**

08:15: Frokost (hotell eller hjemme)  
09:30 Avreise til trening\*  
10:00: Trening  
12:00: Lunch

Generalsekretær

**Svein-Erik Edvartsen**

see@vektlofting.no

Seniorkonsulent

**Arne Grostad**

arne.grostad@vektlofting.no

Utviklingsansvarlig

**Rebekka Helen Fremstad**

rebeccakahelen.fremstad@vektlofting.no

Sportssjef

**Stian Grimseth**

stian@wwc2025.no

15:30 Trening

18:45: Middag

**Mandag 27.februar 2023:**

07:45 Frokost

08.25 Avreise til trening\*

08.45 Teori med Ine

10:00: Trening

12:00: Lunch og avreise

*\*gjelder de som bor på Scandic Sunnfjord hotell.*

\*\*\*\*

Fredag ettermiddag og lørdag morgen trener vi til samme tid som Tambargruppen. Vi vil på disse treningene benytte plattingene nærmest garderobene (Tambar benytter plattingene nærmest kontoret).

NVF ser frem til å treffe dere.

Vennlig hilsen

**NORGES VEKTLØFTERFORBUND**

Ine Andersson (sign).

Landslagsansvarlig junior

Kopi: Forbundsstyret  
Generalsekretær  
Administrasjonen  
Sportssjef  
Landslagsansvarlige



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