



Kære alle på K1

Er I klar !

Nu skal vi stille og roligt i gang efter en god og lang sommerferie.

Jeg glæder mig til, at vi skal ses mandag, den 10.8 kl. 17.00 i klublokalet, hvor vi vil aftale morgentræning, landtræning osv.....

| Dag     | Dato  | Indhold            |                     |       |
|---------|-------|--------------------|---------------------|-------|
| Mandag  | 10.8. | 1700-1800 holdmøde | 1800-1900 Svømning  | Jens  |
| Onsdag  | 12.8  | 1700-1800 Dryland  | 1800-1930 Svømning  | Simon |
| Torsdag | 13.8  | 1545-1830          | Svømning og Dryland | Jens  |
| Fredag  | 14.8  | 0600-0730          | Svømning            | Jens  |
| Lørdag  | 15.8  | 0645-0900          | Svømning            | Jens  |

  

| Dag     | Dato | Indhold                                               |                     |       |
|---------|------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| Mandag  | 17.8 | 1700-1800 Dryland                                     | 1800-2000 Svømning  | Jens  |
| Tirsdag | 18.8 | 0600-0730                                             | Svømning            | Jens  |
| Onsdag  | 19.8 | 1700-1800 Dryland                                     | 1800-2000 Svømning  | Simon |
| Torsdag | 20.8 | 1545-1830                                             | Svømning og Dryland | Jens  |
| Fredag  | 21.8 | 0600-0730                                             | Svømning            | Jens  |
| Lørdag  | 22.8 | 0645-0900                                             | Svømning            | Jens  |
| Lørdag  | 22.8 | 10.00 Tema dag for alle svømmere på K1, K2 og talent. |                     |       |

## Gribskov Elite- og Talentudvikling, afholder temadag

Lørdag d. 22 august fra kl. 10.00 til 14.00. I Lille sal, Helsing Kulturhus, Skolegade 3200 Helsing.

Alle Gribskovs idrætsforeninger er velkomne, idrætsudøvere, trænere og forældre. Kom og vær med hele dagen, eller bare til et enkelt indlæg. Tilmelding senest 10. august, på mail: bente.knudsen@outlook.com eller mobil 21 79 19 62. Oplys foreningsnavn og antal deltagere.

**Kl. 10:00-Team Danmark:** Hvem er vi, hvilke aktiviteter har vi, hvad er Team Danmark støtte i forbindelse med ungdomsuddannelser, og hvordan kommer man i betragtning.

**kl. 10:45-Antidoping Danmark:** Hvem er vi, hvilke aktiviteter har vi. Hvad er doping, hvor skal man som idrætsudøver være særlig påpasselig, hvad må man - hvad må man ikke?? Doping test? Og meget andet.

**Kl. 11:45-Erling Marcussen,** Karatetræner: "Førstehjælp fra ringhjørnet" hvad har en træner/holdleder altid med i tasken til akut skadesbehandling. Her bliver mulighed for selv at prøve, at lave skadesbehandling.

**Kl. 12:45-Klaus Mortensen,** Idrætsskadesbehandler, tilknyttet det danske Svømmelandshold. Efterbehandling, når skaden er sket, hvor hurtigt, hvordan og hvor hårdt må der trænes? I løbet af dagen bliver der serveret en sandwich, frugt og vand.

Venlig Hilsen Gribskov Elite og Talentudviklings Bestyrelse.