

## Fredensborg Atletik Klub indbyder til træningsweekend den 4.-5. april 2020 på Bosei Idrætshøjskole, Evensølundvej 5, 4720 Præstø.



Der bliver igen i år tale om en spændende weekend med masser af træning, inspirerende foredrag og socialt samvær.

### Lidt om Bosei Idrætshøjskole:

Vi overnatter på dobbeltværelser med bad og toilet på gangen. Spisningen foregår i højskolens spisesal – dog spiser vi et andet sted på højskolen lørdag aften.

Vi benytter højskolens store sportshal, foredragssalen og naturen udenfor. Der vil ikke være svømmeaktiviteter i år.

Ankomst lørdag kl. 09.00 – 09.45 og afrejse søndag kl. ca. 13.15.

Prisen er kr. 475,- pr. person og inkluderer 1 x aftensmad, 2 x frokost, 1 x morgenmad og kaffe og kage lørdag.

Hvis I ønsker enkeltværelse kan I gøre opmærksom på det i tilmeldingen, men hvis vi bliver 80 deltagere, vil det ikke være muligt at få enkeltværelse.

Der vil derfor først senere blive opkrævet et tillæg for evt. enkeltværelse på kr. 100,-.

Klubben yder tilskud til weekenden.

Programmet er ikke helt færdigt, men I kan glæde jer til spændende foredrag, løbetræning og flere forskellige workshops.

Træningsweekenden er for såvel nye, som øvede medlemmer af løb og triatlon.

I skal selv medbringe:

- Træningstøj
- Sengelinned og håndklæder
- Inde- og ude sko
- Drikkeflaske (og evt. energibarer)
- Masser af godt humør

”Linket” i mailen bringer dig ind på klubbens hjemmeside. Herefter logger du ind og kommer til tilmelding og betaling. Hvis du allerede nu ved, hvem du vil overnatte sammen med, så skriv det som bemærkning. **Sidste frist for tilmelding er 6. marts 2020. Bemærk at der max. er plads til 80 deltagere.**

Vi opfordrer til samkørsel via Facebook i løbet af marts måned.

I kan læse mere om idrætshøjskolen på [www. Bosei.dk](http://www.bosei.dk)

Med venlig hilsen

Helge og Torben