



Opgericht 23 november 1967 Sint-Oedenrode. KvK 40215133
Aangesloten bij: KNBLO-NL, Atletiek Unie, NFV (IVV)

Website: www.olat.nl

info: secretaris@olat.nl

WANDELTRAININGSWEEKEND 2016

Begin 2016 organiseert wandelsportvereniging OLAT voor de 25^e maal haar trainingsweekend. Opnieuw is gekozen voor kampeerboerderij 't Caves in de prachtige omgeving van Wintelre (nabij Eindhoven).

De trainingen zijn geschikt voor iedere wandelaar; van jong tot oud en van recreatie- tot snelwandelaar. Als minimum eis hanteren we wel de regel dat een tempo van ruim 6 km/uur makkelijk gewandeld kan worden. Veel aandacht wordt er besteed aan het verbeteren van techniek en houding tijdens het wandelen. Naast de gezamenlijke onderdelen, waarbij voornamelijk 'warming-up' en 'coördinatie' centraal staan, wordt er iedere dag in verschillende groepen gewerkt. Iedere groep staat onder leiding van een eigen trainer, zodat er voldoende aandacht is voor elke deelnemer.

Inschrijving is vanaf heden open. Het aantal inschrijvingen is aan een maximum gebonden, dus schrijf op tijd in. Deelname is mogelijk voor het hele weekend, maar ook voor een gedeelte daarvan. Aangemelde deelnemers ontvangen enkele weken vooraf nadere informatie over de locatie, het programma en een routebeschrijving

DATUM: **Vrijdag 8 t/m zondag 10 januari 2016.**
Aankomst op vrijdag vanaf 17.00 uur; vertrek op zondag ca 16.00 uur.

LOKATIE: 't Caves, Veneind 5, 5513 NE WINTELRE, telefoon 040 - 205 18 05.

KOSTEN: Personen vanaf 18 jaar : € 55,00
Personen tot 18 jaar : € 35,00
Korting OLAT-leden € 2,50
Prijzen voor een losse dag zijn op aanvraag beschikbaar.

INSCHRIJVING: Inschrijving kan geschieden door de antwoordstrook in te zenden aan Henk Plasman, Weegbree 81, 5684 JC Best of aan henkplasman57@gmail.com
Daarnaast dient het inschrijfgeld te worden overgemaakt op NL 34 RABO 0138 2117 36 t.n.v. OLAT St. Oedenrode, onder vermelding van "Trainingsweekend 2016" Bij annulering door een deelnemer wordt het volledige inschrijfgeld gerestitueerd, verminderd met € 5,- aan organisatiekosten.

INLICHTINGEN: **Henk Plasman** 06 - 10 98 06 74 of 0499 - 39 03 24 of henkplasman57@gmail.com

Inschrijfformulier voor deelname aan trainingsweekend OLAT 8 t/m 10 januari 2016:

Naam : **Voornaam** :

Adres :

Postcode : **Woonplaats:**

Telefoon : - **Email** :

Naam:	Geb.dat.: ...-...-...	Geslacht: M/V*	OLAT-lid: J/N*	Bedrag: €
Naam:	Geb.dat.: ...-...-...	Geslacht: M/V*	OLAT-lid: J/N*	Bedrag: €
Naam:	Geb.dat.: ...-...-...	Geslacht: M/V*	OLAT-lid: J/N*	Bedrag: €
Naam:	Geb.dat.: ...-...-...	Geslacht: M/V*	OLAT-lid: J/N*	Bedrag: €

Het totaalbedrag ad € is overgemaakt op de bankrekening van OLAT.

* doorhalen wat niet van toepassing is.

Bank: Rabobank t.n.v. OLAT Sint-Oedenrode.
IBAN: NL34 RABO 0138 2117 36 BIC: RABONL2U