**WANDELTRAININGSWEEKEND 2020**

Begin 2020 organiseert wandelsportvereniging OLAT voor de 29ste maal haar trainingsweekend. Er is weer gekozen voor de vertrouwde locatie, de 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 prestatie- en snelwandelaar. Als minimum eis hanteren we wel de regel dat een tempo van 6,5 km per uur makkelijk gewandeld kan worden. Aandacht wordt er o.a. 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 aan diverse facetten van het wandelen, afhankelijk van de samenstelling van de groepen. Iedere groep staat onder leiding van een eigen trainer / begeleider, zodat er voldoende aandacht is voor elke deelnemer.

Inschrijven is mogelijk vanaf 1 oktober 2019, 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 en het programma. We trachten om zo snel mogelijk een bevestiging van uw inschrijving te doen, zodat u weet dat deze goed is aangekomen.

**DATUM: Vrijdag 10 t/m zondag 12  januari 2020.**

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: €  62,50

Personen tot 18 jaar: €  42,50

Korting OLAT-leden: €    2,50

Prijzen voor een losse dag zijn op aanvraag beschikbaar.

Bij de kosten zijn de maaltijden, drinken etc. inbegrepen.

**INSCHRIJVING:**

Inschrijving kan geschieden door de antwoordstrook te zenden naar [trainingsweekend@olat.nl](mailto:trainingsweekend@olat.nl)

Daarnaast dient het inschrijfgeld te worden overgemaakt op:

NL 34 RABO 0138 2117 36 t.n.v. OLAT St. Oedenrode, onder vermelding van "Trainingsweekend 2020".

Bij annulering door een deelnemer wordt het volledige inschrijfgeld gerestitueerd, verminderd met €5,- (voor 1 januari)

en €7,50 (na 1 januari) aan organisatiekosten.

**INLICHTINGEN:** Rick Liesting tel: 06-28172810 of

Ronnie Timmermans tel: 06-40243288

Email: [trainingsweekend@olat.nl](mailto:trainingsweekend@olat.nl)

Pagina-einde

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Inschrijfformulier voor deelname aan trainingsweekend OLAT  10 t/m 12 januari 2020:**

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.

Zijn er nog zaken waar rekening mee gehouden dienen te worden zoals b.v. bij het eten, zoals vegetarisch of allergieën?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*  weghalen wat niet van toepassing is.