

**Beste schermer,**

Bij deze nodig ik je van harte uit om deel te nemen aan de nationale trainingsstage van de selectie Degen (DBT). De stage is toegankelijk op uitnodiging van het DBT.

**Locatie**

Gymzaal van Olympus College ( bij de Rijnhal), Olympus 11 6832EL te Arnhem.

**Zaterdag 16 november Zondag 17 november**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 09:30 – 10:00 Inloop |  | 09:30 – 10:00 Inloop |
| 10:00 - 12:30 Training  |  | 10:00 - 12:30 Training |
| 12:30 - 13:30 Lunch |  | 12:30 - 13:30 Lunch |
| 13:30 - 16:30 Training  |  | 13:30 - 16:30 Training  |

Inloop is vanaf 09:30u.tot 10:00u.

Graag KNAS trainingspak aan ( als je dat hebt) en geschikte sportkleding voor de warming-up. Voor de schermtrainingen is wedstrijdkleding vereist.

**Kosten**

Deelname bedraagt €50,-. Voor sparring partners is het ook mogelijk om 1 dag te komen. Kosten zijn dan €25,-

Dit bedrag graag overmaken vóór 6 november op rekeningnummer **NL21 INGB 0680 3119 55** ten name van de Koninklijke Algemene Nederlandse Schermbond **onder vermelding van Trainingsstage DBT November 2019 Arnhem**, **naam schermer**.

**Lunch**

Er is voor elke schermer lunch geregeld.

**Aanmelden**

Indien je deel wilt nemen aan de stage, meld je dan aan via Topsportcoordinator@knas.nl.

De data van de komende DBT stages en andere info over het DBT zijn te vinden op de site van de KNAS. <https://www.knas.nl/node/3282>

Met vriendelijke groet,

Sonja Tol

Coördinator Topsport

Koninklijke Nederlandse Algemene Schermbond