****

**Beste schermer,**

Bij deze nodig ik je van harte uit om deel te nemen aan de nationale trainingsstage van de selectie Floret (FBT) . De stage is toegankelijk op uitnodiging van het FBT en deelname is een onderdeel van de kwalificatiecriteria voor de EK’s en WK’s dit seizoen.

Dit trainingsweekend is bedoeld voor cadetten, junioren en senioren die deelnemen aan de selectiewedstrijden.

**Locatie**

Schermzaal SooLancelot. Olympus 25, 6832 EL Arnhem

**Programma**

**Zaterdag 23 november**

|  |
| --- |
| 10:00 - 12:30 Training 1 |
| 12:30 - 13:30 Lunch |
| 13:30 - 16:30 Training 2 |

**Zondag 24 november**

|  |
| --- |
| 10:00 - 12:30 Training 3 |
| 12:30 - 13:30 Lunch |
| 13:30 - 16:30 Training 4 |

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 €25,00 per dag, oftewel €50,- voor de gehele stage. Dit bedrag graag overmaken vóór 13 november op rekeningnummer **NL21 INGB 0680 3119 55** ten name van de Koninklijke Algemene Nederlandse Schermbond **onder vermelding van Trainingsstage FBT november 2019 Arnhem**, **naam schermer**.

**Aanmelden**

Indien je deel wilt nemen aan de stage, meld je dan aan bij de trainers via Topsportcoordinator@knas.nl met cc naar nationale.trainingsstage@gmail.com.

**Clubtrainers**

Clubtrainers zijn altijd welkom tijdens de stages om hun leerlingen te volgen en kennis te nemen van de ontwikkelingen. Er zijn deze stage geen workshops voorzien.

**Huishoudelijke mededelingen**

De mogelijkheden voor lunch zijn beperkt, dus graag zelf een lunchpakket meenemen.

Op enkele momenten van de dag zal de winkel voor schermmateriaal geopend zijn.

Parkeren ter plaatse is gratis.

Openbaar vervoer (bus) stopt praktisch voor de deur.

De data van de komende FBT stages en andere info over het FBT 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