



## **Går du i 8-10 klasse og klar for real utfordring?**

**18-19 april 2009 vil Oppland idrettskrets i samarbeid med Høgskolen på Lillehammer tilby deg en spennede helg som fokuserer på idrett**

**Vårt ønske er å motivere deg til å satse videre på sunn idrett og aktivt sosialsamvær.**

**Vi kan tilby deg;**

- en innføring i basis trening, både teoretisk og praktisk**
- ballsidighet**
- foredrag om relevante temaer**
- en overnatting i leilighet på Birkebeineren hotell og apartments med lunsj, frokost, og middag, i tillegg til frukt**

**Det som kreves av deg er:**

- du er medlem av et idrettslag**
- du er glad i å drive med idrett og har lyst til å lære mer**
- du går inn på [Http://www.basic-action.no](http://www.basic-action.no), og melder deg på**

**Meld deg på snarest ettersom vi har 50 plasser. Søknadsfristen er 31.mars. Så gå inn på [Http://www.basic-action.no](http://www.basic-action.no), trykk på påmelding og bare send inn en mail til oss.**

**Vi håper at du blir med oss på dette spennede idrettseventyret, det koster deg bare 400,- Har du spørsmål, send en mail til oss på; [prosjektleder@basic-action.no](mailto:prosjektleder@basic-action.no)**