

# Lillerød Rope Skipping Team inviterer til

## SJIPPETRÆF 2019

Så er der igen Sjippetræf i Lillerød! Sjippetræf er et forrygende døgn fyldt med sjipning, sjov og nye venner. Sjippetræf er for alle med interesse for Rope Skipping - uanset alder, køn, erfaring og niveau. Der vil være masser af træning og ideer med sjippetovene, så du skal medbringe god energi og gå-på-mod – og så bliver der selvfølgelig også tid til at møde mange andre sjippere.

Dato og tid	Fredag d. 3. maj 2019 kl. 18.00 til lørdag d. 4. maj 2019 kl. 17.00 Der vil være mulighed for check in fra fredag kl. 17.30.
Sted	Lillerødhallerne, Banevang 7, 3450 Lillerød Overnatning finder sted på Lillevang Skole afd. Skovvang, som ligger ved siden af hallen.
Målgruppe	Alle som kan lide at sjippe – nybegyndere og erfarne sjippere og trænere.
Beskrivelse	Lær nye tricks af de dygtige instruktører og del hvad du kan med andre sjippere. Der vil være masser af Single Rope, Double Dutch, Wheel, Long Ropes, lege, hygge mv.
Instruktører	Instruktører fra Lillerød Rope Skipping Team.
Forplejning	Fredag: aftensnack (man skal have spist aftensmad hjemme fra). Lørdag: morgenmad, frokost samt formiddags- og eftermiddagsforfriskning.
Husk	Sjippetove, træningstøj, sjippesko, drikkedunk. Sovepose/dyne, liggeunderlag/luftmadras/madras, toiletgrej, evt. lidt lommepenge. Det er muligt at købe forskellige typer sjippetove ved Sjippetræf.
Deltagergebyr	360 kr. pr. deltager (inkl. t-shirt).
Tilmelding og betaling	Tilmelding via <a href="http://www.lrst.dk">www.lrst.dk</a> Deltagergebyr betales med betalingskort samtidig med tilmeldingen via <a href="http://www.lrst.dk">www.lrst.dk</a> . Hvis der opstår spørgsmål ifm. tilmelding/betaling kontakt venligst: <a href="mailto:laura@francis.dk">laura@francis.dk</a> Der betales ikke penge retur ved afbud efter sidste tilmeldingsfrist
Tilmeldingsfrist	Mandag d. 8. april 2019
Spørgsmål	Har du spørgsmål vedr. Sjippetræf er du velkommen til at kontakte Mia Mønster: <a href="mailto:miamynster@hotmail.com">miamynster@hotmail.com</a>

Med venlig hilsen  
Lillerød Rope Skipping Team