

Oslo Akershus Brytekrets Inviterer:



Åpen samling i sumobryting

Søndag 31. mars 2019 på Lambertseter, Oslo

Oslo Akershus brytekrets inviterer til åpen sumosamling søndag 31. mars. Samlingen er for alle som har lyst til å prøve sumobryting og det kreves ingen annen forkunnskap enn lyst til å lære og å trene.

Målgruppen er ungdom og voksne. Nedre aldersgrense er 15 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

Samlingen vil bestå av to økter å bli ledet av Norges bryteforbunds landslagstrener Tom Sandstad og skje i samarbeid med erfarne norske sumobrytere.

Dagsplan:

- kl. 11:00 – 12:30, med vekt på teknikk
- Pause, med lett servering
- 13:00 – 14:30, med kamptrening

En uke etter samlingen vil Lambertseter BK arrangere NM i sumo. Alle som ønsker kan delta i NM og på samlingen vil det bli informert om så vel NM som andre sumoaktiviteter.

Samlingen organiseres i samarbeid med NBFs komité for ikke-olympiske stilarter.

Samlingen vil foregå i Lambertseter BKs flotte lokale.
Adressen er: Feltspatveien 19, 1154 Oslo

For spørsmål, ta kontakt med:

- **Tom Sandstad** på tom@fxp.no, Tlf: 918 89 100, eller
- **Rolf Røtnes** på rolf.rotnes@gmail.com, Tlf: 970 43 859 (leder av NBFs komité for ikke-olympiske stilarter)

VELKOMMEN TIL ALLE !