



**EKSEMPEL** på dagsprogram

### Lørdag

- 07.45 Morgenmad
- 08.30 Træning
- 09.45 Forfriskning
- 10.00 Træning
- 12.00 Middagsmad
- 13.00 Battle / Springcenter
- 15.00 Stor forfriskning
- 15.40 Afgang Vojens Svømmehal
- 17.00 Frøs Arena - skøjter
- 18.30 Retur til skolen
- 19.00 Aftensmad
- 20.00 Dreng/Pige kampe
- 21.30 Instrukørkamp
- 22.30 På værelserne
- 23.00 Lys slukket

**FÅ EN KANON  
OPLEVELSE**  
SAMMEN MED ANDRE U-13 SPILLERE  
I DIN EFTERÅRSFERIE!

**VI SES PÅ**

**Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole!**

**VGIE**



**U13 TRÆF 2023**



**DanskHåndbold Syd**

# U13-TRÆF 2023

I efterårsferien fra fredag d. 13. til d. 15. oktober

**VGIE**  
Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole

## TID:

Fredag den 13. oktober kl. 17.00 til søndag den 15. oktober kl. 15.00.

## STED:

Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole.

## AKTIVITETER:

Håndbold i "alle" afskygninger, konkurrencer, turneringer  
- masser af fælles aktiviteter!

## PRIS:

Dækker træning, kampe, forplejning, besøg i svømmehal, skøjtehal, diplom og en lækker t-shirt specialdesignet til træffet.

**KUN 495,-**

## TILMELDING:

For spillerne sker det gennem deres forening, der tilmelder samlet online, senest fredag den 29. september 2023 via [www.danskhaandbold.dk/danskhandbold-syd/](http://www.danskhaandbold.dk/danskhandbold-syd/) -> aktiviteter  
Enkelt-spillere kan også tilmeldes via ovenstående link. Deltagelsen er uden klubbens trænere, dem leverer VGIE.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Medbring dyne, hovedpude + lagen, håndbold, idrætstøj til både indendørs og udendørs træning samt svømmetøj. Medbring også skøjter, hvis det er muligt.

## SPØRGSMÅL:

Katrine Refshauge Hansen - foreningskonsulent  
Mobil: 2247 5798  
Mail: [krh@danskhaandbold.dk](mailto:krh@danskhaandbold.dk)

Hilsen DanskHåndbold Syd og VGIE

## KÆRE DELTAGERE...

Kom og vær med til et par fede dage på Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole. Vi skal spille håndbold i lange baner, lave bål, i svømmehallen, springe trampolin, lave sjov på skøjter i Frøs-Arena og meget, meget mere... Medbring gerne dine egne skøjter. Vi starter fredag kl. 17.00, hvor vi fortæller om programmet og indkvarterer. Søndag slutter vi af med turnering på blandede hold. Her er dine forældre velkomne til at kigge på. Den kører fra kl. 13.00-15.00, hvor der er officiel afslutning på weekenden. I dette tidsrum kan forældre også få en kop kaffe og/eller en rundvisning på resten af skolen. Vi glæder os til at se dig til U-13 træf på VGIE.

## Med venlig hilsen

Forstander

Tommy Mikkelsen

Vojens Gymnastik- & Idrætsefterskole

Få de fedeste  
oplevelser for kun

**495,-**

