

Du får: 20% rabatt på alt TYR svømmeutstyr/bekledning i nettbutikken [www.tyrnorge.no](http://www.tyrnorge.no)

Du får gode priser på hele Herbalife 24 serien

Du får gode priser på sykler og triatlonutstyr på BOA

Du får 500,- rabatt ved påmelding til Coastman 2016

Du får muligheten til å vinne en gratisbillett til Coastman 2016 (verdi 1800,-)

Du får fri inngang på AdO Arena hele helgen (verdi 370,-)

Du får 4 gratis måltid i AdO Arena Kafé (verdi 400,-)

Du får foredrag og personlig veiledning fra noen av Norges beste svømmere, syklister, langdistanseløpere og triatleter

Du får Dale Oen Experience badehette og pannebånd

Alt eventuelt overskudd går til stiftelsen The Dale Oen Experience for aktiviteter til barn og unge.

Du får gratis massasje og fysioterapibehandling.

Tidspunkt:

Fredag 10. juni kl 17.00 til  
søndag 12. juni kl 17.00

Max antall deltagere: 22

Aldersgrense: 16 år

Pris: Kr 2500,-  
(kr 2000,- ved påmelding til  
Coastman Norway 2016)

Sted:

AdO arena og  
nærområdet rundt

Påmelding og detaljert  
informasjon finner du på:

[www.daleoen.com](http://www.daleoen.com)  
[www.coastmannorway.com](http://www.coastmannorway.com)  
[www.adoarena.no](http://www.adoarena.no)

THE  
**DALE**  **EN**  
EXPERIENCE

**Dale Oen Experience**

**Triathloncamp**

i samarbeid med  
**Coastman Norway,**  
**AdO Arena og BoA**

**Fredag 10.06 i kl 17.00 til  
søndag 12.06 kl 17.00**

*Norway*  
**COASTMAN**



## Program Fredag

17.00-17.45 Presentasjon av helgen og instruktørene på egnet møterom i AdO arena

18.00-20.00 Bassengøkt – instruktør Robin Dale Oen og Alexander Skeltved

20.15-21.00 Felles kveldsmat kantine og gjennomgang av økten



## Program Lørdag

09.00-09.45 AdO arena – om dagen idag og teori om våtdrakt og utesvømming

10.00-11.00 Bassengøkt AdO – Skeltved og Kallekleiv.

11.15-12.00 felles lunsj AdO og teori sykkel – Tor-Aanen Kallekleiv

12.00-14.00 Ved 12+ deltagere blir det inndeling i 2 grupper. En gjeng utesykling, andre teknikk og sykkeltilpasning på rulle AdO arena. Deretter bytte

14.00-15.30 Løpeøkt teori og uteløping. Instruktør Kallekleiv, Skeltved og Bjørn Tore Kronen Taranger

15.30-15.45 Rask mat og væskepåfyll

15.45-17.00 Bassengøkt AdO – Skeltved, Kallekleiv

17.15-18.00 Oppsummering fra dagen og info om morgendagen



## Program Søndag

09.00-11.00 Utendørs svømmeøkt Store Lungårdsvann - teorirepetisjon svøm og skiftesone T1. Utesvømming konkurransefart med instruktørveiledning. Trene på skifte i T1. Kallekleiv/Skeltved

11.00-14.00 felles sykkeloppvarming til BOA – sykling racepace Osbanetraseen tur/retur. Kallekleiv/BOA Mat og drikke medbringes på sykkel.

14.00-15.00 teorirepetisjon løping og skiftesone T2. Løpeøkt racepace løype med instruktører Kallekleiv og evt Taranger/Skeltved

15.00-16.00 Massasje fra fysioterapeutstudenter og enkel servering – ADO arena.

16.00-17.00 Tilbudsbestillinger, treningsplan, repetisjon av helgen, tilbakemeldinger, avslutning

