

## INVITASJON TIL ÅPEN TRENINGSSAMLING Tyrifjord Hotell 1. – 5. oktober 2022

Langrennskomiteen inviterer ungdom, junior, senior, foreldre og trenere i Buskerud til åpen treningssamling i Vikersund i perioden 1. – 5. oktober.

Samlingen er beregnet på løpere fra Buskerud som planlegger å gå Ungdommens Holmenkollrenn, Hovedlandsrennet, NC jr/NC senior kommende sesong.

Vikersund har flotte treningsforhold på høsten med lang rulleskiløype og flott natur.



**Samling 1: 01.10. - 04.10 Treningssamling for jenter og gutter f.2007-2010**

**Samling 2 01.10. - 05.10 Treningssamling for juniorer, dvs utøvere f. 2006 og tidligere.  
Seniorer trener med juniorene, men har egen påmelding i egen facebook gruppe**

### Overnatting

Overnatting og alle måltider på Tyrifjord Hotell, <https://www.tyrifjord.no/>

Hotellet vil også være base og frammøtested for de ulike økter på samlingen.

Det er mulig å ordne privat overnatting.

## **Ansvarlige for samlingene:**

Hovedansvarlig for samling 1 er Anders Embergsrud

Hovedansvarlig for samling 2 er Sondre Eriksen

Det blir i tillegg med trenere fra team og klubber avhengig av hvor stor påmeldingen til samlingene blir.

**Detaljert program vil bli lagt ut på skikretsens nettside / facebook grupper i god før samlingene**

## **Priser**

### **Ungdomssamling – samling 1**

- kr 4 000,- pr utøver. Prisen inkluderer samling og helpensjon på hotell i 3 døgn
- Privat innkvartering kr 625,- i treningsavgift hvis du bor privat

### **Junior samling – samling 2**

- kr 5 100,- pr utøver. Prisen inkluderer samling og helpensjon på hotell i 4 døgn
- Privat innkvartering kr 800,- i treningsavgift

Det er mulig å kjøpe enkel kveldsmat på hotellet til kr 99,- pr kveld. Dette bestilles direkte på hotellet av den enkelte. Vi har valgt å ta ut dette av totalprisen, da det er mange som ikke har benyttet tilbudet tidligere.

Dere får tilsendt egen epost i midten av september med info om betaling.

## **Utstyr.**

Deltakere medbringer hjelm, rulleski og staver (klassisk og skøyting), samt joggesko. Husk reservepiggetil stavene!! Det vi bli lagt opp til ulike økter både på veier, stier og i ulike typer terreng. Derfor veldig viktig at alle tar med seg tilstrekkelig og godt med klær som kan benyttes på samlinga.

## **Transport.**

Deltakere må selv ordne med transport til Vikersund.

Påmelding snarest og senest innen **1. september**

### **Link for påmelding:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdNGjECE\\_yW5Fz75\\_d\\_vCffE9sCZUCTDZ0Lhs1oQUZqip\\_u74w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdNGjECE_yW5Fz75_d_vCffE9sCZUCTDZ0Lhs1oQUZqip_u74w/viewform)

Spørsmål om samlingen kan rettes til Anders Embergsrud, [anders@embergsrud.no](mailto:anders@embergsrud.no) eller 92426229.

Vi ønsker velkommen til høstsamling i Vikersund.

**Mvh**

**Langrennskomiteen**

**Buskerud Skikrets**