

## ÅPEN KRETSSAMLING LANGRENN 23.-27.11.15 - RAMUNDBERGET

**Transport:** Buss

**Avreise:** Mandag 23.11.15  
Opplasting (Campus) kl. 08:00  
Avreise kl. 08:15  
Røra (Hydro-Texaco) kl. 08:35  
Shell Vinne kl. 08:45  
Gråmyra (Statoil) kl. 09:00

Ta med matpakke og drikke til bussturen.

**Retur:** Fredag 27.11.15 ved Steinkjerhallen. Ca. kl. 19:00

**Utstyr:** Ski, sko og staver til klassisk og skøyting  
Treningsstøy til to økter daglig.  
Husk varmt og vindtett tøy. Lue, votter, superundertøy etc.  
Hodelykt  
Toalettsaker  
Håndklær  
Sengesett  
Skismurning avtales dere i mellom (begrenset lastekapasitet på bussen)  
Skismurning og smørebutikk koordineres på hver hytte.

Vi bor i leiligheter med 4-10 personer i hver.  
Alle måltider (frokost, lunsj og middag) inngår i egenandelen på hotellet.  
Ta med noe tørrmat til kveldsmat

Ta med pc, treningsdagbok og arbeidsoppgaver.  
Snakk med faglærere i fellesfaga om evt. oppgaver under samlinga!

Detaljplan for trening under samlinga kommer senere. Det blir 1 økt på mandag og fredag og to økter på mandag- onsdag.

**Sted kan bli forandret, snøforholdene avgjør. Dette kan igjen medføre endringer i egenandel.**

Egenandel vil komme på ca. kr. 2500,-. Ta forbehold om pris. Dette utfaktureres av Nord-Trøndelag Skikrets direkte til utøver i etterkant av samlingen.

Påmeldingsfrist: **16.november**. Påmelding er lik faktura.

[Påmeldingslink](#)

Hilsen Trenerne (Ulla, Hallstein, Vegard, Frode) og NTS/LK.