



Innbydelse til kretssamling for langrennsløpere 15-16 år Nordseter, 24-26 november 2017

Hei alle sammen!

Oslo skikrets inviterer 15-16-åringene (født 2002 og 2003) til snøsamling på Nordseter Fjellstue og Hytter fra fredag 24. til søndag 26. november 2017.

Påmelding:

Påmeldingen er åpen! Fristen for å melde seg på samling er **søndag 12. november** og kan gjøres ved å følge linken under

<http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=3489>

Prisen er satt til kr 2250,- pr. person. Dette inkluderer bussreise tur/retur, opphold og mat. Fakturering gjøres via klubbene.

Trenere:

Hovedtrener for samlingen er Jon Winsnes Rødland (Lyn).

Klubbene med 3-10 utøvere må bidra med én trener, klubbene med >11 utøvere må bidra med 2 trenere.

Viktig: Trenere må også melde seg på

Transport

Vi legger opp til to avreisetidspunkter slik at de som ikke kan ta fri fra skolen fredag også har mulighet til å delta.

Avreise fredag buss 1: Ved Thon Hotell Ullevål Stadion kl 08:00 eller Circle K Furuset (på E6) kl 08:20

Avreise fredag buss 2: Ved Thon Hotell Ullevål Stadion kl 16:00 eller Circle K Furuset (på E6) kl 16:20.

Ved påmelding MÅ alle krysse av både hvilken buss de tar, og hvilket hentested de bruker. Retur til Circle K Furuset eller Ullevål Stadion (Thon-hotellet) søndag ca kl 19:00

Opphold

Vi bor som på Nordseter Fjellstue og Hytter. Inkluderte måltider er:

- Fredag: lett lunsj (brødmat buffet), 2-retters middag og kveldsmåltid
- Lørdag: frokost, matpakke, 1-retts varmlunsjbuffet, 2-retters middag og kveldsmåltid
- Søndag: frokost, matpakke og 1-retts varmlunsjbuffet.

Prisen inkluderer ikke sengetøy og håndklær, så ta med dette.

Sluttrensjøring er heller ikke inkludert i prisen, så leiligheter og hytter må vaskes før avreise.

Dersom renhold ikke er utført tilfredsstillende, vil sluttrenhold belastes de som har benyttet aktuelle rom/leilighet/hytte.

Program

Program sendes i uken før avreise, men det legges opp til:

- **Fredag:** to økter
- **Lørdag:** to økter og felles samling på kvelden
- **Søndag:** en økt (langtur)

Vi pakker sammen, rydder og vasker. Varmlunsj på Nordseter før vi reiser hjem.

Dersom det ikke er skiforhold på Nordseter har vi avtale om transport og adgang til Natrudstilen.

Utstyr

Alle må ha med utstyr for klassisk og fristil, **OBS! Alle ski smøres fluorfritt! – Bare CH voks.** Husk drikkebelte og godt med klær og skift – det kan fort bli kaldt og ruskevær. Ta med hodelykt i tilfelle trening i mørket. NB: Merk ski og utstyr med navn og telefonnummer. Husk også laken, dyne- og putetrekk.

Vi gleder oss til en fin langhelg med mye aktivitet på ski og god stemning. Vi forutsetter at alle går til ro senest kl 23 på kvelden, at alle er med på samlingen for å trene og ha det moro uten å ødelegge for hverandre. Enhver form for rusmidler er absolutt forbudt. Utøvere som ikke oppfører seg som forventet risikerer å bli sendt hjem for egen regning. Vi håper foresatte kan ta en prat med deltakerne om dette i forkant. Av hensyn til den enkelte utøver og faktum at vi er mange boende tett sammen og at vi er spesielt utsatt for smitte eller for å bli syke etter trening ber vi at alle som føler seg syke før avreise forblir hjemme.

Siste frist for eventuell avmelding er torsdag 16. november. Etter den tid må legeerklæring fremlegges for refusjon av utgifter.

Vennlig hilsen

Oppmann 15 – 16 år

Margrethe, Bjørnhild og Linda