



Innbydelse til kretssamling for alle J/G 15-16 år løperne i Oslo

Snøsamling på Nordseter 27-29/11 2016

Påmelding:

Utøvere, trenere og ledere må selv melde seg på innen søndag 13. november:

<http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=3307>

Samlingen vil koste kr 2000,- pr. person for utøvere som inkluderer bussreise tur/retur, opphold og mat. Fakturering gjøres via klubbene.

Trenere:

Hovedtrener Sverre Waaler Kaas (Heming) forbereder treningsprogrammet, men har ikke mulighet til selv å være med.

Viktig at klubbene bidrar med nok trenere som kan være med å gjennomføre øktene, minst én trener/leder per 10 deltakere.

Ønsker fortrinnsvis trenere som kan være med på hele samlingen. Gratis opphold for trenere/ledere.

Husk at trenere/ledere også må melde seg på.

Oslo skikrets inviterer til kretssamling for 15 – 16 år (født 2001/2002) på Nordseter Fjellstue og Hytter fra fredag 25. til søndag 27. november 2016.

Transport

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

Avreise fredag buss 1: Ved Thon Hotell Ullevål Stadion kl 08:00 eller Statoil Furuset (på E6) kl 08:15

Avreise fredag buss 2: Ved Thon Hotell Ullevål Stadion kl 17:00 eller Statoil Furuset (på E6) kl 17:20.

Ved påmelding MÅ alle krysse av både hvilken buss de tar, og hvilket hentested de bruker. Retur til Statoil Furuset eller Ullevål Stadion (Thon-hotellet) søndag ca kl 18:00

Opphold

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

- Fredag: lett lunsj (brødmatt 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, 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

Det kan bli endringer på programmet avhengig av snøforholdene på Nordseter og området rundt.

- **Fredag:** Første økt skøyting, annen økt klassisk
- **Lørdag:** Første økt skøyting sprint, annen økt klassisk med restitusjon og teknikk
- **Søndag:** Langtur klassisk stil.

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. 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.

Forøvrig

Vi gleder oss til en fin langhelg med mye ski og håper på lange dager og god stemning. Vi forutsetter at alle går til ro 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 selvfølgelig 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.

Siste frist for eventuell avmelding er søndag 22. november. Etter den tid må legeerklæring fremlegges for refusjon av utgifter.

Hilsen

Oppmann 15 – 16 år
Margrethe, Bjørnhild og Linda