



VELKOMMEN TIL TRENINGSSAMLING I TORSBY FOR ØSTFOLDS JUNIORTEAM 17.-20. JUNI 2016

Da er det klart for denne første samlingen for juniorteamet, som legges til umiddelbart etter skoleslutt før sommerferien. Kjøring planlegges og organiseres på klubbnivå.

Overnatting skjer på Valbergsängen (vandrarhem) i delt dobbeltrom.

Bespisning i Valbergsängens restaurant. Frokost, lunsj og middag er inkludert. Mulig vi ønsker å spe på med noe mer mat, men det kan kjøpes lokalt i nærheten.

Så vidt vi har brakt på det rene vil det komme på ca. 2.350,- kroner pr.person, inkludert sporkort til tunnelen, mat, overnatting og sluttrenjing. Noen mindre justeringer kan komme her pga. prisøkning i restauranten/valuta/eventuelt annet. Det overlates til den enkelte klubb å bestemme eventuell egenandel utfra annen støtte man får gjennom klubben.

Kostnader til transport avtales med sjåførene.

Påmelding skjer til kontaktperson i din klubb.

Spørsmål rettes til trener i TFL Hans Lie, på mob. 995 72 507 eller mail hanslie@hotmail.no

Kontaktperson i hver klubb sender bindende påmelding innen 3.6 til renatest12@gmail.com



TRENINGSGRUPPES PROGRAM

Fredag kl. 16.00:

- Fristil i tunnelen

Lørdag kl. 09.30:

- Klassisk i tunnelen

Lørdag kl. 16.00:

- Rulleski klassisk i løypa ute.

Søndag kl. 09.30:

- Fristil i tunnelen

Søndag kl. 16.00:

- Langtur løp ute

Mandag kl. 09.30:

- Ski i tunnelen, åpen med hensyn til stilart.

Ha med:

- Ski, støvler og staver til både snø og asfalt.
- Klær til trening og fritid.
- Sengetøy
- Håndklær

Pakk nøkternt med tanke på plass i bil