

Treningsamling i Bruksvallarna 23.-27.november

Langrennselevne ved Heimdal videregående skole og utøvere tilknyttet Sør-Trøndelag skikrets får tilbud om å være med på samling i Bruksvallarna i uke 48 (**søndag til torsdag**).

Avreise: Transport med buss fra Heimdal vgs. **søndag 23.11 kl. 13.00**.

Hjemreise: Transport med buss fra Bruksvallarna torsdag 27.11 etter 1. økt og lunsj på hotellet.

Overnatting: Overnatting på Bruksvallsliden hotel och stugby i leiligheter (4 pers) og rom (2 pers).

Mat: Vi har full pensjon. Dvs: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat serveres på hotellet.

Transport: Buss inngår i kostpris. De som kjører egen bil bekoster dette selv. Alle skal i utgangspunktet være med bussen. For de som ev. blir hentet opp en annen plass, eller kun blir med den ene veien, vil ha samme avgift for transport som for resten av elevne. Dette bør avtales med lærerne og meldes inn på påmeldingsskjema som er lagt ut.

Er det noen som er HELT avhengig av å kjøre egen bil, gis det tillatelse til det hvis eleven skal gå skirenn eller delta på samling i Bruksvallarna/Ramundberget helga før eller etter skolesamlinga.

Pris: kr. 2750,- NOK ink. Transport, overnatting og måltider på hotellet hver dag.

NB: For de som er påmeldt via kretsen sitt samlingsopplegg så inngår dette i prisen, og er allerede blitt fakturert.

Utstyr: Sengetøy og håndklær. Ski for skøyting og klassisk, skismurning, joggesko, nok klær, drikkebelte, saft/sportsdrikk, liten sekk, skolebøker, hodelykt (for de som har) og kuldemaske (for de som har).

Sykdom: Ingen drar på samling om de kjenner antydning til noe ”grums”. Vi bor tett og alle må være nøye med håndvask og personlig hygiene. Vi har ikke anledning til og bringe elever hjem ved sykdom, så dersom noen blir syke under oppholdet må foresatte hente elevne.

Restitusjon: Dette er en treningsamling der målet er å gjennomføre trening med topp kvalitet. Elever som ikke respekterer de reglene som blir satt for samlingen, blir sendt hjem evt. hentet av foresatte (Vi skal selvsagt ha det hyggelig på samling, men ingen skal hindre medelever og få den restitusjonen de trenger).

Annet: De som ikke er med på samlingen følger vanlig timeplan og skolens treningsplan.

Trenere på samlingen blir;

Fra Heimdal VGS: Karl Erik Overn, Øyvind Skaanes, Heidi Selnes, Maj Helen Nymoen og Espen Emanuelsen

Fra skikretsen: Christine Dahl