

Treningsssamling i Bruksvallarna 22.-26.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-torsdag).

Avreise: Transport med buss fra Heimdal VGS søndag 22.11 kl. 12.00.

Hjemreise: Transport med buss fra Bruksvallarna torsdag 26.11 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 utøverne. Dette bør avtales med trenerne 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 utøveren skal gå skirenn eller delta på samling i Bruksvallarna/Ramundberget helga før eller etter skolesamlinga.

Det legges opp til treningsøkt rett etter ankomst Bruksvallarna søndag 22.11. Ta med matpakke som dere kan spise før økta. Det kan også være greit å reise i treningsklær. Middag serveres kl 19.

Pris: kr. 3950- NOK inkl. Transport, overnatting og måltider på hotellet hver dag.

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 å bringe utøvere hjem ved sykdom, så dersom noen blir syke under oppholdet må foresatte hente utøverne.

Restitusjon: Dette er en treningsssamling der målet er å gjennomføre trening med topp kvalitet. Utøverne 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).

Trenere på samlingen blir;

Fra Heimdal VGS: Jens Petter Estil, Anders Myrland, Øyvind Skaanes, Heidi Selnes, Maj Helen Nymoen og Espen Emanuelsen

Fra skikretsen: Christine Dahl