

## Sør-Trøndelag Skikrets

### Treningssamling i Bruksvallarna 25.-29. november

**Avreise:** Transport med buss fra **Heimdal videregående skole 25. nov kl. 08.00.**

**Hjemreise:** Transport med buss fra Bruksvallarna fredag 30 nov. etter lunsj.

**Overnatting:** Overnatting på Bruksvallsliden i leiligheter og rom

<https://www.bruksvallsliden.se/>

og Ramundbergets Fjellgård

<https://www.ramundberget.se/vinter/18843.gruvarden.html>

**Mat:** På Bruksvallsliden har vi full pensjon. Dvs.: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat serveres på hotellet. I Ramundberget ordnes kveldsmat på leilighetene.

Send mail til [majny@trondelagfylke.no](mailto:majny@trondelagfylke.no) om eventuelle matallergier.

**Transport:** Buss inngår i kostpris. Vi oppfordrer alle til å benytte seg av busstilbudet.

**Pris og påmelding:** kr. 4 200,- inkl. transport, overnatting og mat.

Påmelding skjer via **MinIdrett.no**

**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 utøveren.

**Restitusjon:** Dette er en treningssamling der målet er å gjennomføre trening med topp kvalitet. Vi oppfordrer alle til å ta hensyn til hverandre slik alle får den restitusjonen de trenger. Ta kontakt om du lurer på noe.

Hilsen Trenerne

*Øyvind Skaanes, Heidi Selnes, Maj Helen Nymoen, Espen Emanuelson,*

*Kristian Dahl og Jens Petter Estil*