

Treningsamling i Bruksvallarna/Ramundberget 28.november-2.desember

Avreise: Transport med buss fra Granåsen (store P-plass), mandag **28.nov kl. 08.00**.

Hjemreise: Transport med buss fra Ramundberget fredag 2.desember etter 1. økt og lunsj på hotellet.

Overnatting: Overnatting på Ramundberget Fjällgård (leiligheter).

<http://www.bruksvallarna.se/bo/ramundbergets-fjallgard/>

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

Send mail til christine_sil@hotmail.com om eventuelle matallergier.

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

Pris og påmelding: kr.3.700,- NOK inkl. Transport, overnatting og måltider på hotellet hver dag. 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.

Det er bindende påmelding og ved forfall pga sykdom må innbetalt beløp søkes erstattet via egen forsikring.

Restitusjon: Dette er en treningsamling 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 Emanuelsen,
Kristian Dahl, Jens Petter Estil, Martin Hovin og Christine Dahl