

Trenings-samling STS junior

Vålådalen 01.-06. September 2015

Eldre Junior + spisset toppidrett

Avreise: Transport med buss fra Granåsen (store p-plass) torsdag 01.10. kl. 08:30

Hjemreise: Transport med buss fra Vålådalen søndag 04.10 kl 14.00 (etter lunsj).

Yngre Junior

Avreise: Transport med buss fra Granåsen (store p-plass) lørdag 03.10. kl. 09:00

Hjemreise: Transport med buss fra Vålådalen tirsdag 06.10 kl 14.00 (etter lunsj).

NB! Vi oppfordrer alle til å benytte seg av felles busstransport, som er inkludert i samlingsprisen.

Påmeldingsfrist: Tirsdag 22.09

Link til påmelding: <http://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/nyhetsarkiv/2015/9/apen-juniorsamling-i-valadale/>

For info om Vålådalen, se <http://valadalen.se/>

Mat: Full pensjon (frokost, lunsj, middag og kveldsmat)

Utstyr: Sengetøy og håndklær. Rulleski begge stilarter, hjelm, gul vest (evt. andre signalfarger på klær.) og elghufstaver. Joggesko/terrengsko/innesko og bra med treningsklær for varierende værforhold. Drikkebelte/"Camelback", energibarer/sportsdrikke/soft. Vann holder ikke!

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, dersom noen blir syke så må man komme seg hjem på eget ansvar, eks. foresatte henter eller utøvere tar tog fra nærmeste togstasjon (Undersåker), trenerne sørger for transport til togstasjon.

Husk at rom og anlegg skal være ryddig og i samme stand på det tidspunkt det leveres tilbake, som da vi kom.

Det skal være ro kl. 23:00.

Hilsen trenerne på samlinga:

Øyvind Skaanes, Maj Helen Nymoen, Jens Petter Estil, Espen Emanuelsen, Jørgen Brevik, Marius Gjeving, Kristoffer Grøv og Christine Dahl