

Familiesamling Trysil Nesodden IF Ski 2022



Praktiske opplysninger

Ankomst: 11.11.2022 fra 16.00

Avreise : 13.11.2022 til 11:00

Fullpensjon inkluderer
Overnatting (2 netter)
Super breakfast buffet
Idrettslunsj
Idrettsmiddag
Gratis trådløst internett
Parkering
Fri inngang til badet, med sauna og boblebad

www.radissonblu.no/resort-trysil

Priser

Nesodden IF Ski ønsker bidra med noen av kostnadene og vil dekke 300,- kroner per aktiv utøver (gjelder også for trenere)

13år ->	1860,-	2 netter
7 - 12 år	1710,-	2 netter
3-6 år	1070,-	2 netter
Enkeltramstillegg	+ 800,-	2 netter

Måltider

Alle måltider serveres på Radisson Blu Resort Trysil.

Det er reservert følgende tider til måltider for oss

07:00 – 08:00 Frokost (lørdag og søndag)

11:30 – 12:30 Lunsj (lørdag og søndag)

18:30 – 19:30 Middag (lørdag)

19:30 – 20:30 Middag (fredag)

Treningstider

Det er lagt opp til at alle treningsgrupper skal få mulighet til å få 3 økter (2 lørsdag og 1 søndag). Det vil være mulig å kjøpe ekstra økt på søndag, men det kan også komme endringer på antallet økter når vi får oversikt over aldersfordeling på de som deltar. Vi kommer tilbake med mer info her når det nærmer seg.

10:00 – 12:00 Økt 1 (lørdag og søndag)

15:00 – 17:00 Økt 2 (lørdag)

<https://www.trysil.com/A/Radisson-Blu-Resort-Trysil/trysilfjellet-arena/>

Huskeliste

Alle må stille med ferdig klargjorte ski og skismøring etter forholdene. Ta med treningstøy og sportsundertøy til to økter på lørdag og en på søndag (greit med skift dersom man blir våt og kald). Drikkeflaske/-belte til saft/sportsdrikk eller noe varmt er også lurt å ha med. Hjelp til smøring av ski vil ikke være noe problem.

Program (foreløpig)

Under følger foreløpig plan for samlingen. Det kan komme endringer når vi har oversikt over antallet påmeldte og om det skulle bli endringer fra hotellet eller skiarenaen.

Fredag 11. november

Kl. 16:00 – 19:30	Ankomst og innkvatering
Kl. 19:30 – 20:30	Middag
Kl. 20:30	Trenermøte

Lørdag 12. november

07:00 – 08:00	Frokost
Kl. 09:30	Avreise 1.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 10:00 – 12:00	1.treningsøkt - Klassisk stil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 11:30 – 12:30	Lunsj
Kl. 14:30 – 17:00	Avreise 2.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 15:00 – 17:00	2.treningsøkt – Fristil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 18:30 – 19:30	Middag
Kl. 19:30	Sosialt samvær – eget lokale/rom på hotellet

Søndag 13. november

Kl. 07:00 – 08:00	Frokost
Kl. 08:00 – 09:30	Utsjekk
Kl. 09:30	Avreise 3.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 10:00 – 12:00	3.treningsøkt – Klassisk/Fristil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 11:30 – 12:30	Lunsj
Kl. 12:30	Offisielt program avsluttes

Nesodden, 11. oktober 2022
Pål Eide Hansen
Styreleder, Nesodden IF Ski