

Samling Levi 19.-23. nov. 2014

Skilinja og NIL sin 13 – 16 års gruppe drar til Levi. Vi kjører felles minibuss (2 stk.). I tillegg vil Erling og Vidar kjøre egen bil, ikke plass til alle i bussene. Totalt er vi 13 løpere fra 13 – 16 års gruppa som drar i tillegg til 2 trenere (Vidar og Erling).

Avreise – ankomst

Fra NVS 19. nov. kl. 1030

Tilbake 23. nov. ettermiddag / kveld.

Trening

Vi vil trene en økt onsdag kveld (om vi rekker), to økter (morgen og kveld) torsdag – lørdag og en økt søndag morgen før hjemreise. En av øktene vil være et testrenn (skøyt), trolig en økt løp og styrke og en økt i svømmehallen.

Losji

Hytter i Levi. Gangavstand til skiløypene og Levi sentrum. Hyttene har dyner og puter.

Kost:

NIL sørger for tørrmat til kvelds onsdag, frokost torsdag, fredag og lørdag, samt frokost søndag, og middag torsdag, fredag og lørdag.

Kostnad:

Løperne blir fakturert i ettertid for kost, losji og transport. NIL dekker 50 %.

Lommepenger:

Løperne må ha med penger til:

- Mat / middag til og fra Levi
- Godteri etc.
- Evt. dersom de ønsker å kjøpe eget pålegg, energidrikk etc.
- Svømmehall (Vi vil høyst sannsynlig legge en av øktene til svømmehallen)
- Bowling (vi blir nok å spille bowling en kveld)

Ta med:

- Skiutstyr (begge stilarter). Ski i skipose. Skiene ferdig preppet.
- Skismørning.
- Sovepose eller putetrekk, dynetrekk og laken.
- Handuk
- Joggesko
- Skotørker (om noen har det, så ta med)
- Treningstøy (to økter om dagen, så de bør ha ekstra skift)
- Badebukse (NB! Levi godtar ikke shirts)