



MILJØSAMLING NATRUDSTILEN 6. – 8. SEPTEMBER 2013

- HVEM:** 13 – 16 år jenter og gutter.
- OPPMØTE:** Oppmøte fredag 6. sept. fra kl. 16.30 ved kafeen.
Der vil det bli utgitt hyttenøkler/hyttefordeling.
- PROGRAM:** Variert treningsprogram. Det vil bli ei lita økt fredag ettermiddag/kveld fra kl. 18.00.
- KOSTNADER:** Egenandelen blir på kr 1.300,- som dekker overnatting og alle måltider fra lørdag frokost.
Faktureres klubbene fra kretsen.
- MÅLTIDER:** Første måltid vil bli frokost lørdag.
Det vil bli 4 måltider lørdag og 2 måltider søndag.
Husk å ta med mat for ankomstkvelen.
- UTSTYR:** Treningstøy, sovepose, evt. sengetøy, håndklær, toalettsaker, rulleski, staver, hjelm og drikkebelte og drikke til eget bruk til hele helgen.
Ta med godt med treningstøy for 2 økter PR. DAG.
- NB:Nb:** **TRENERE.** Vi er avhengig av klubbtrenere for å gjennomføre samlinga.
Trenere som vil delta melder seg på samme sted som utøverne:
<https://response.questback.com/norgesskiforbund/msnatrusept13/>
Alle klubber må stille med minimum en trener, og deretter 1 pr. 5 påmeldte løpere.
Kretsen dekker egenandelen for trenere som blir tildelt oppgaver under samlinga.
Hovedtrener for samlinga er Gjermund Bjørn fra Vang Skiløperforening
- PÅMELDING:** Online påmelding senest 1. september.
<https://response.questback.com/norgesskiforbund/msnatrusept13/>

Sportslig skihilsen
Langrennskomiteen.
Hedmark Skikrets.