

Treningsleir på Kypros påsken 2019

Kretsen har innhentet tilbud på treningsleir for aktive (f 2004 eller eldre).

På Kypros 13/4-24/4 2019

Bosted: Navarria Hotel, Limassol

Flyreise: Ålesund – Larnaca

Larnaca – Oslo!

Oslo – Ålesund: - Vi har endel «ikke gjennomgående» billetter. For å tinge en av disse billettene må en gi tydelig beskjed ved påmelding. Ca halvparten av disse billettene tillater kun 1 kolli bagasje.

De som ønsker retur fra Oslo til Molde eller Kristiansund – bestiller billetter selv.

Priser: Opphold og fly med retur kun til Oslo: kr 10 800

Opphold og fly med retur til Ålesund: kr 11 700

Prisen inkluderer:

fly t/r, opphold i dobbelt/trippel rom, fullpensjon, transport reisemål, inngang stadion
Bagasje; 2 kolli a 20kg– pluss 8 kg håndbagasje (mål:55x40x20cm)

Påmelding:

Navn, alder, adresse, telefonnummer til deltaker – **innen 25/11 til mrfridrett@friidrett.no**

- Må gi tydelig beskjed hvilket reisealternativ en ønsker; - retur til Ålesund – eller stopp i Oslo
 - «førstemann til mølla» gjelder – og i første omgang forbeholdt de yngste.
- Vi har totalt 60 plasser – og det er til disse plassene vi har oppgitte priser.

Navn, telefonnummer og signatur fra foreldre dersom reisende er under 18 år.

Påmelding er ikke gyldig før depositum er registrert innbetalt på konto.

Retur 24/4:

1. Fly til Oslo – ordner hjemreise fra Oslo selv
2. Fly Oslo – Ålesund /med 1 kolli bagasje
3. Fly Oslo – Ålesund /med 2 kolli bagasje

Betaling

Depositum på **kr 3000,-per pers** skal betales ved påmelding til **Kontonr: 3910 28 79337**

Restbeløp: endelig sum og dato blir sendt ut etter jul (med forfall ca 6 uker før avreise)

Påmelding er bindende, og depositum vil ikke bli refundert.

Avbestillingsregler:

Avbestilling inntil 2/3 koster kr 3000

Avbestilling etter dette koster hele reisens pris.

Alle reisende må ha reiseforsikring og vi anbefaler avbestillingsbeskyttelse for sykdom!

Evaluerings fra tidligere treningsleirer viser tydelig behov for å ha med lege og fysioterapeut. Kretsstyret har bestemt at det er rimelig at klubbene er med og dekker dette. Klubbene betaler kr 300,- pr utøver

Transport til/fra flyplass i Norge er ikke inkludert – heller ikke mat på flyet.

Reiseforsikring og avbestillingsbeskyttelse er ikke inkludert

I tilfelle endring av flyskatt – så kan også totalprisen bli endret. Vi tar forbehold om valutaendring – pris kan da bli endret.

Det er mulig vi endrer hotell til et som er under rehabilitering – dette avgjøres over jul. Da blir totalprisen kr 200 høyere (dette blir da lagt til sluttsummen)

Flyreise:

Avreise	Ankomst	Avreisetidspunkt	ankomst
Ålesund	Oslo	07:00	07:55
Oslo	Larnaca	14:25	20:00
Hjemreise:			
Larnaca	Riga	03:10	06:55
Riga	Oslo	07:45	08:40
Evt fly fra Oslo:			
Oslo	Ålesund	11:35	12:30

Trenerkabalen er ikke helt lagt enda.

Trenere som er klare: Arve Hatløy, Kai Dagfinn Stenhjem, Elin Opsal,

Det er mulig å trene alle kastøvelser på stadion – samt fine løyper til distanse utøverne i området.

Vi presiserer at dette er en treningsleir – og alle utøvere som vil være med må ha så godt treningsgrunnlag at de kan trene 1-2 økter hver dag. Utøvere som av div grunner må stå over trening – skal være med til stadion likevel – for å hjelpe til/observere og lære.

Alle utøvere skal ha tatt e-læring «ren utøver» før avreise

Alle utøvere må skrive under på retningslinjer for turen (blir sendt ut til de påmeldte)

Evt utøvere yngre enn 15 år må ha med foresatt.



[Tsirion stadion](#)



[Navarria Hotel, Limassol](#)

Mvh
Norsk Friidrett Møre og Romsdal
v/daglig leder Bente Krakeli
Idrettsveien 2
6413 Molde
mrfriidrett@friidrett.no
909 26 225

