Treningsleir på Kypros påsken 2020

Kretsen har innhentet tilbud på treningsleir for aktive født 2005 eller eldre.

Det er 4 reisealternativ – se nedenfor – med begrenset med plasser på hvert alternativ
Tilbudet er til utøvere 15 år og eldre – og utøvere som er med i TEAM MØRE prioriteres.
Er det ledige plasser etter fristens utløp – kan andre utøvere få tilbud om å være med
Vi presiserer at alle utøvere må være godt trent for å tåle belastningen med treningene.
Foreldre/familie som ønsker å være med – må ordne tur selv.

Priser reise/opphold:

Alt 1	**Dato:**	**Antall Kolli:**	**Pris:**
Ålesund-Oslo-Kypros-Oslo-Ålesund	**31/3-15/4**	**1 stk**	**12500**
Alt 2			
Oslo-Kypros-Oslo	**31/3-15/4**	**2 stk**	**10700**
Alt 3:			
Oslo-Kypros-Oslo	**4/4-15/4**	**2 stk**	**9900**
Alt 4			
Oslo-Kypros-Oslo	**4/4-12/4**	**2 stk**	**9500**

(Flytider og bagasjeregler står lenger nede..)

Det er mulig å bestille gjennomgående billetter fra/til Molde/Kristiansund/Ålesund så lenge det er ledig plass på flyene – men på noen av alternativene medfører det lang ventetid på Gardermoen. Kostnad for dette kommer i tillegg. For gjennomgående billetter er det 1 kolli bagasje som er tillatt.
Vær obs på regler hvis dere ikke har gjennomgående flybillett

Prisen inkluderer:
fly t/r, opphold i dobbelt/trippel rom, fullpensjon, transport reisemål, inngang stadion
Bagasje som i tabellen – ekstra bagasje må kjøpes på forhånd.

Påmelding senest 10/2 til mrfriidrett@friidrett.no:
Påmelding må inneholde;
1: Navn, alder, klubb
2: Telefonnummer til deltaker og evt foreldre
3: Hvilket reisealternativ
4: Evt om ønske reise fra/til Molde/Kristiansund/Ålesund skal ordnes av reiseselskap – eller ordner selv
5: Ekstra bagasje?
6: Allergier eller annet…
Navn, telefonnummer og signatur fra foreldre dersom reisende er under 18 år.
Påmelding er ikke gyldig før depositum er registrert innbetalt på konto.

Betaling

Depositum på **kr 3000,-per pers** skal betales ved påmelding til **Kontonr: 3910 28 79337**
Restbeløp: endelig sum blir sendt ut etter jul (med forfall 28. februar)
Påmelding er bindende, og depositum vil ikke bli refundert.

Avbestillingsregler:
Avbestilling inntil 19/2 koster kr 3000. Avbestilling etter dette koster hele reisens pris.
Alle reisende må ha reiseforsikring og vi anbefaler avbestillingsbeskyttelse for sykdom!
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/valuta-kurs – så kan totalprisen bli endret.

Trenere: De som er klare pr 19/12 er; Arve Hatløy – Odd Elvanes – Jens Peter Fylling – Håvard Sagli – Kjetil Røste Ringen (kast) - (vi prøver å få med trenere til alle øvelser)
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 og skrive under på retningslinjer for turen *(blir sendt ut til de påmeldte)*

Bagasjeregler: (*MÅ overholdes – blir krevd gebyr på flyplass hvis ikke!)*
Air Baltic utreise fra Oslo
2 kolli innsjekket bagasje a max 20 kg (100 x 50 x 80) + 1 kolli håndbagasje (23 x40 x55) max 8 kg.

SAS/ Air Baltic gjennomgående billetter med utreise fra Molde/Kristiansund/Ålesund:
1 kolli innsjekket bagasje max 20 kg (100 x 50 x 80)+ 1 kolli håndbagasje (23 x40 x55) max 8 kg.

Flyreise:

Alternativ 1:

Ålesund - Larnaca - Oslo - Ålesund 31. mars - 15. april (20 billetter)					
Avgang	**Ankomst**	**Nr.**	**Avreisedato**	**Ankomstdato**	
Aalesund (AES)	Oslo (OSL)	SK1323	31.03.2020 16:35	31.03.2020 17:30	
Oslo (OSL)	Riga (RIX)	BT 154	31.03.2020 19:25	31.03.2020 21:55	
Riga (RIX)	Larnaca (LCA)	BT 657	31.03.2020 22:50	01.04.2020 02:30	
Larnaca (LCA)	Riga (RIX)	BT 658	15.04.2020 03:10	15.04.2020 06:55	
Riga (RIX)	Oslo (OSL)	BT 151	15.04.2020 08:00	15.04.2020 08:40	
Oslo (OSL)	Aalesund (AES)	SK1320	15.04.2020 13:20	15.04.2020 14:15	

Alternativ 2:

Oslo - Larnaca - Oslo 31. mars - 15. april (15 billetter)					
Avgang	**Ankomst**	**Nr.**	**Avreisedato**	**Ankomstdato**	
Oslo (OSL)	Riga (RIX)	BT 154	31.03.2020 19:25	31.03.2020 21:55	
Riga (RIX)	Larnaca (LCA)	BT 657	31.03.2020 22:50	01.04.2020 02:30	
Larnaca (LCA)	Riga (RIX)	BT 658	15.04.2020 03:10	15.04.2020 06:55	
Riga (RIX)	Oslo (OSL)	BT 151	15.04.2020 08:00	15.04.2020 08:40	

Alternativ 3:

Oslo - Larnaca - Oslo 4. - 15. april (20 billetter)					
Avgang	**Ankomst**	**Nr.**	**Avreisedato**	**Ankomstdato**	
Oslo (OSL)	Riga (RIX)	BT 154	04.04.2020 19:25	04.04.2020 21:55	
Riga (RIX)	Larnaca (LCA)	BT 657	04.04.2020 22:50	05.04.2020 02:30	
Larnaca (LCA)	Riga (RIX)	BT 658	15.04.2020 03:10	15.04.2020 06:55	
Riga (RIX)	Oslo (OSL)	BT 151	15.04.2020 08:00	15.04.2020 08:40	

Alternativ 4:

Oslo - Larnaca - Oslo 4. - 12. april (15 billetter)					
Avgang	**Ankomst**	**Nr.**	**Avreisedato**	**Ankomstdato**	
Oslo (OSL)	Riga (RIX)	BT 154	04.04.2020 19:25	04.04.2020 21:55	
Riga (RIX)	Larnaca (LCA)	BT 657	04.04.2020 22:50	05.04.2020 02:30	
Larnaca (LCA)	Riga (RIX)	BT 658	12.04.2020 03:10	12.04.2020 06:55	
Riga (RIX)	Oslo (OSL)	BT 159	12.04.2020 12:50	12.04.2020 13:45	

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