



VM-UTTAKSLØP og PRE-CAMP I SVEITS 29.5-7.6.2023

v.16.2.2023

VM-uttaksløp skal arrangeres av VM2023-organisasjon i Sveits 3.-6.6.2023.

Landslagsledelsen håper at mange norske løpere skal delta og derfor har vi ordnet at fellesopplegg for opphold og trening for periode 29.5-7.6. Vi har reservert opphold for 25-30 løpere – kontingenten fylles i påmeldingsrekkefølge. Løpere som ønsker å delta på hele opplegg (29.5-7.6) blir prioritert.

For planlegging og bestillinger ønsker vi tidlig påmelding på Eventor av alle som skal delta på fellesopplegg. Frist: 20.3.2023 (eller frem til at plassene er blitt fylt).

GROVPROGRAM (små forandringer kan oppstå)

VM-UTTAKSLØP		
Mon	29.mai <i>Egne flyreiser!</i>	Økt #1 (Ils Aults) - MD
Tue	30.mai Økt #2 (Bot Fiena vest) - MD	"Lett hardøkt" #3 (Laax Larichs) - LD?
Wed	31.mai <i>Hardøkt Flims (MD-intervaller) #4</i> (Crestasee) - MD	Økt #5 (Bot Tschavir) - MD
Thu	01.jun Økt #6 (Zugwald - Davos) - LD!	Økt #7 (Bot Fiena øst) - MD
Fri	02.jun Økt #8 (Bot Fiena midt) - MD = "model event"?	
Sat	03.jun VM-uttaksløp MD1	
Sun	04.jun VM-uttaksløp MD2	<i>Flytt til Scuol</i>
Mon	05.jun Økt #9 (Ftan) - LD! = "model event"?	
Tue	06.jun VM-uttaksløp LD	VM-uttaksløp LD
Wed	07.jun	<i>Egne flyreiser!</i>

Mer info om trening skal sendes til deltagere i mai.

UTTAKSLØP

Mellomdistansene skal løpes i nærhet til Flims 3-4.6 og langdistanse i byn Ftan i Engadin 6.6. Distanse mellom Flims og Ftan er 120km / 2 timer. Løpere skal melde seg selv til uttaksløpene. For videre info, se: woc2023.ch.

FLYREISER

Flyreiser skal alle deltagere ordne selv.

TRANSPORT I SVEITS

Primært er det tenkt at alle skal ordne transport (leiebiler) selv. Hvis du ikke finner en passende reisegruppe, ta kontakt til landslagssjef Janne Salmi, seinest d. 15.5.2023!

FELLESOPPOLD

Flims 29.5-4.6

Ferienheim Alte Säge www.altesaege.ch ca. 500m fra Flims sentrum. Opphold med halvpensjon (frokost & middag). Alte Säge har sammenlagt 8 rom med 2-8 seng, men vi skal ikke bo altfor trangt (maks. 5 personer per rom). Fellestoalett og -dusj + 3 enkeltdusj. Kjøleskap og kjøkken kan brukes. WLAN finns.





Scuol 4-7.6

REKA-Ferienanlage Scuol reka.ch/de/rekaferien/scuol, ved utkanten til byn Scuol og ca. 5km fra Ftan m/ LD-uttaksløp. Her har vi reservert leiligheter for 5 personer med selvhushold. Alt utstyr finns for matlagning! WLAN.



KOSTNADER

100% egenandel, estimert kostnad ca. **5500kr** / person for 9 dager:

- Opphold 29.5-7.6
- Halvpensjon 29.5 (fra middag) – 4.6 (frokost)
- Treningspakket

Ved mindre deltakelse enn 20 løpere kan kostnadene blir større.

Transport (ved separat bestilling): en plass i minibuss - estimert ca. **2500kr** for 9 dager.

Kun treningsøkter (9 stk): **500kr**

Fakturering til løpere skal skje i løpet av mai.

VIDERE INFO

Sendes til alle påmeldte i begynnelsen av mai.

