

Praktisk info - Ungkontaktsamling 2026

Hva er egentlig inkludert denne helgen?

Egenandelen som dere har betalt dekker hotellovernatting og all mat hele helgen. All alkohol må betales av den enkelte deltaker.

Hvordan komme seg dit?

Til fots fra Oslo Lufthavn: Ta utgangen for internasjonale ankomster i første etasje, følg skiltene og gå ca. 500 meter gjennom den direkte gangveien fra Oslo lufthavn til hotellet. Reisetid: 6 minutter

For noen kan 500 meter være langt å gå. Send en mail til Helene på helene@ms.no dersom du ønsker hjelp til å frakte bagasje eller en støttende arm.

Med tog fra Oslo Sentrum: Ta tog L12, R10 eller R11 til Oslo lufthavn, og gå deretter til hotellet. Reisetid: 20–30 minutter

Med bil: Adressen er Henrik Ibsens veg b, 2060 Gardermoen. Parker bilen på det store parkeringsområdet rett over gaten fra hotellet.



Når kan jeg sjekke inn på fredagen?

Innsjekk er fra klokka 15. Programmet starter 16.30. Hotellet har et eget rom hvor dere kan oppbevare bagasjen. Kommer du tidlig så finner du helt sikkert noen andre trivelige deltakere å bli kjent med mens du venter.

Når må vi sjekke ut?

Utsjekk er klokken 12. Dere kan oppbevare bagasjen på eget bagasjerom.

Bestille reise

Alle legger ut for og bestiller reisen til seminaret selv. MS-forbundet refunderer **billigst** mulige reisemåte. Alle utgifter blir refundert ved å fylle inn digital reiseregning som du finner her:

<https://form.jotform.com/223382952187362>

Husk å legge ved alle kvitteringer. Dersom du ikke har anledning til å legge ut for flyreise selv, så sender du en mail med ønskede flytider til kari@ms.no.

Frist for å sende inn reiseregning er 14 dager etter endt seminar.

Trenger du ekstra hjelp, anbefaler vi å ha med assistent denne helgen.

Er det noe spesielt jeg må pakke med?

Det er ingenting spesielt som dere må pakke med. Ta med klær som er digge å sitte i en hel dag, og gjerne noe finere til kvelden. Det er treningssenter på hotellet for dere som er sporty. Det finnes ingen matbutikker i gangavstand til hotellet, så ta gjerne med ønsket snacks og drikke til å ha på rommet.

Er det obligatorisk å være med på alt?

Vi ønsker at dere skal få mest mulig utbytte av helgen, så prøv å bli med på det som foregår. Dersom kroppen ikke lyster så gi oss beskjed. Vi har full forståelse hvis du trenger et ekstra pust i bakken (men ikke fullt så mye forståelse hvis du var sistemann til sungs dagen før :D) Vi vet at en slik helg koster litt krefter, men tidligere deltakere sier at det er verdt det!

Påmelding

Merk at det er bindende påmelding. Dersom du ikke møter opp denne helgen blir lokalforeningen uansett fakturert. Det er opp til lokalforeningene hvordan de evt. løser dette dersom noen ikke kan delta likevel.

Kontaktpersoner

Er det noe du lurer på i forkant eller gjennom helgen, så kan du ta kontakt med følgende personer:

Helene Skilbred, organisasjonsrådgiver i MS-forbundet Tlf: 91 67 31 18

Kristi Herje Haga, kommunikasjonsleder i MS-forbundet Tlf: 92 48 77 00