



Treningsamling randonee 26-27.06.2021





Romsdal randoneeklubb inviterer til todagens treningsamling 26-27.06.2021. Samlingen er åpen for utøvere over 12 år og vi planlegger å dele oss inn i grupper etter alder og nivå.

Program:

Lørdag:

Første økt: Skiøkt med teknikkfokus. To grupper.

Oppmøte ved kiosken på toppen av Trollstigen kl. 10.

Andre økt:

Trolltesten. Oppmøte kl. 16 ved Trollstigen camping.

Først sykkel, så løping opp Trollstigen. Kun løping for de under 15 år.

Søndag:

Langtur på ski om forholdene tillater det.

Oppmøte på Trollstigen (ved kiosken) kl. 10.

Forutsetning:

Vi forholder oss til skiforbundets koronaveileder, og per 7.6 vil samlingen kun være åpen for medlemmer i klubben/ treningsmiljøet vårt. Oppdatert informasjon om dette kommer nærmere samlingen. Programmet kan endre seg, basert på vær/ snøforhold og interesse.

Smittevern:

Vi deler oss inn i grupper og og passer på å holde avstand. Kun oppmøte på øktene, ingen felles overnatting eller felles innendørs måltider.

Vi viser forøvrig til og ber deltakerne sette seg inn Norges skiforbund sin koronaveileder:

<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nsf-koronaveileder-for-klubber-og-kretser/rad-for-og-under-treningssamling/>

Utstyr:

Skiutstyr og skredutstyr

Sykkel til Trolltesten

Løpesko

Klær til å være ute i, avhengig av vær

Mat



Priser og påmelding

Påmelding til jorid.bjerkeset@gmail.com innen 20.06.

Gi beskjed om du ikke skal være med på alle øktene.

Pris per person kr 200

Familiepris kr 400

Kontaktperson Ola Hovdenak telefon 97147088