

SAMMEN I ØST: FLEST MULIG PÅ SKI

- **VELKOMMEN TIL EN INTIM OG HYGGELIG
SKIHJELG**

- Dato/sted: 25.9-27.9/Vestre Jakobselv
- Første trening start fred 18.00, blir felles heidundrende fres med styrke på Polarsletta)
- Lørdag, 2 økter + sosialt samvær
- Søndag felles lang tur med joggesko



Program sonesamling sone øst – POLARKOS-Samlinga 2020

Sted: Vestre Jakobselv

Arrangør: IL Polarstjernen og Kirkenes og omegn skiklubb

NB – Endringer kan komme, vil i såfall legges ut på Skifamilien Øst Finnmark sin side

	PROGRAM TRENING	FORELØPIG	RAMMEPROGRAM	
DAG/KL	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Fre Økt 1 kl 18.00	Styrke, kunstgressbanen Polarsletta	Styrke, kunstgressbanen Polarsletta	Styrke, kunstgressbanen Polarsletta	Styrke, kunstgressbanen Polarsletta
Lør Økt 1 kl 10.00, oppmøte Polarsletta	Barmaks lek på banen og i terrenget rundt Felles avslutning gr 1,2 og 3	Barmark, ta med staver Felles avslutning gr 1,2 og 3	Barmark, ta med staver (intervall) Felles avslutning gr 1,2 og 3	Barmark, ta med staver (intervall)
Lør Økt 2 Kl. 16.00 Oppmøte Polarsletta	Vi tester Rulleski skate i trygge omgivelser Alt. Barmaks lek på banen og i terrenget rundt	Rulleski, skate Alternativ: Barmaks lek på banen og i terrenget rundt	Rulleski skate Alternativt: Stafetter og div øvelser	Rulleski økt, klassisk
			Uttøying	Uttøying
Søn Økt 1 Oppstart se gruppevis	Start: 10.30 Felles tur i området, med innlagte aktiviteter	Start 10.00 Felles tur i området, med innlagte aktiviteter	Start 10.00 Felles langtur i området, med innlagte aktiviteter	Start 10.00 Langtur i området

MAT	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Fredag	-	-	-	Klubber ordner selv
Lørdag	På overnattingssteder/ klubber ordner selv	12.30 Fells grill ute, Polarsletta- ILP	Kl 18.00 Klubbvis på overnattingssted, lille Chilli etc, ledere samsnakker om sted og booking	Klubber ordner selv
Søndag	På overnattingssteder/ klubber ordner selv	På overnattingssteder/ klubber ordner selv	-	-

Det vil med all sannsynlighet bli kjøpt inn bananer, smooti og yogert/gryn. Men pga beregnet få til overnatting og pga covid 19, så må vi kjøre matsservering enkelt. Vi sjekker mulighet for å reservere Lille Chillil for alle som ønsker spise, kostnader må enten utøvere ta selv/eller klubbvis

Trenere:

Gruppe 1: Jenter og gutter f 2012 og 2011: Hovedtrener Marita P, Hjelpetrener fra alle klubber

Gruppe 2: Jenter og gutter 2010 & 2009: Hovedtrener Tony Pedersen, Hjelpetrener fra alle klubber

Gruppe 3: Jenter og gutter 2008 & 2007: Hovedtrener Hilde Michelsen, Hjelpetrener fra alle klubber

Gruppe 4: Jenter og gutter 2006 og eldre: Hovedtrener: Andreas Rystrøm og Trine Sæternes , Hjelpetrener?

Egen junior/senior gruppe – ser an etter påmeldingsantall

HUSK TA MED UTSTYR TIL DE YNGSTE GRUPPENE 😊

Gruppenndelinger og alderssammensetning vil måtte evt justeres evt ant påmeldte, så inndeling er ikke endelig – Vi regner med at for å få sosialt gode treningsgrupper så vil nok grupper/aldersklasser slått mere sammen, og dermed også flere trenere og samarbeide med, og enklere gjøre individuelle tilpasninger til aldersgrupper.

Videre er også klokkeslett satt i forhold til at ikke alle overnatter og noen skal kjøre fra Tana/Kirkenes eks lørdagen.

Øvrigt info:

Påmelding: Gjøres klubbvis ved å sende navn, alder og rolle (utøver, forelder, trener) til:

michelsen.hilde@gmail.com; **FRIST: 20.09.20**, Spm: Vedr Overnatting etc: Gunhild

Pedersen gunhildped@gmail.com, Andre spm: Hilde Michelsen, 41061836

Overnatting: Det kan bookes klubbvis overnattinger på: **Jakobselv Kaia tlf 99350858**,

Varangertunet 48217813 og **Jakobselv Camping 97663652**. Det man sover avtaler også klubbene evt bespisning. Dette for at Covid -19 hensyn tas.

Mat: Frokost mm ordnes selv på det overnattingssted man er, evt utøvere har med seg noe til måltider som kvelds, mellommåltid.

Lørdag blir det felles lunsj ute i regi av ILP, info om betaling vil komme – oppmøte sted Polarsletta.

Lørdag middag så booker vi så langt det lar seg gjøre felles bord, det vil være begrensning på plass – så bord bestilling, vil hentes inn fra klubbene mandag 28.9. Det gjøres enkelt, så hver og en betaler selv for middag, om ikke den enkelte klubb selv tar faktura direkte. Nærmere info om middag kommer.

PRIS:

Samlingen gjøres på dugnad av ILP og KOS, Arr.

Det er satt en liten sum på 200 kr per pers på utøvere/foreldre, dette vil dekke en del mindre mellom måltid (Smootie og frukt som deles ut) og grill mat lørdag.

Forbehold om justering av pris, etter innkjøps kostnader.

INNHold PÅ SAMLINGEN:

Vi kopierer det som har fungert fra samlingen tidligere år. Ta med joggesko – gjerne to par, gode treningsklær til varierende vær forhold, hansker, lue. De to eldste gruppene tar også med utstyr for rulleski skøyting/klassisk.

ANBEFALT PAKKELISTE, mn ikke utømmende:

Alle aldre tar med staver, korte som gjerne når maks til under armhul 😊 Pluss høye staver til testing av rulleski, gjerne noen som går til hake/nesetipp. Dusjsaker, god varm genser og jakke som tåler vær når vi griller. Eldste gjeng fom 2006 og eldre har klassisk rulleski, på økt to, dersom du har junior skate rulleski til låns så ta disse med.

Det blir dessverre ikke likens innhold som fra GP samlingen dere som er kjent der, men hvem vet om det blir is-bading, så ta med ekstra skift 😊

Gode treningsklær til ulikt vær og vind, to par joggesko, kombi skisko eller skøytesko (de yngste), hansker mm.

Refleksvest

Alle små tar også med sekk slik at man kan ha skisko i sekk når vi går til trafikkikkert område.

Rulleski: Vi håper alle grupper får testet rulleski på andre økt lørdag. Også de yngste, dette fordrer at klubber stiller opp med ski til sine deltakere, evt sjekker om man får lånt ski og tatt med. Junior skate rulleski. Klubber gir tilbakemedling til arr. Dersom det ikke lar seg gjøre ordne rulleski. Det blir likt program for alle.

Alle økter foregår utendørs

Lagledere: (Meldes inn fra klubbene, dette for å sikre at vi når ut med info om evt endringer)

- IL Ilar
- IL Forsøk
- Gunnhild Pedersen, IL Polarstjernen
- Tony Pedersen Kirkenes og Omegn skiklubb
- Sandnes IL
- Båtfjord Skiklubb
- Vadsø skiklubb
- Sirma
- IL Nordlys ????
- Inarin Yritys ????

SMITTEHENSYN:

Videre følger vi alle: fellesidrettslige smitteveilederen, sjekk idrettsforbundet.no – alle voksne må sette seg inn i denne.

Alle utøvere over 13 år, lagledere, og trenere bør ta Norges Idrettsforbunds corona test

**DE BESTE HILSNER OG VELKOMMEN TIL ALLE
SKILØPERE, TRENERE OG FORELDRE/FORESATTE I
SONE ØST – TIL EN ETTERLENGTET SAMLING Æ SOM VI
HÅPER HELE SONE ØST STILLER OPP OM**

