



## Invitasjon til Altasamlinga 13.-16. august 2020

Alta IF Langrenn inviterer til treningssamling i Alta for utøvere fra 15 år (født 2006) til og med senior.

Det blir i år oppstart for alle klassene torsdag 13. august kl.17.00.

For å inspirere våre ungdommer i Finnmark foran en ny skisesong ønsker vi å invitere til samling under trygge omgivelser i august. Vi håper dette skal bidra til treningsiver gjennom sommeren, og bidra til at vi ser flest mulig av ungdommene igjen i skiløypa kommende vinter.

**Tid:** 13.-16. august 2020.

**Innkvartering:** Pga. virussituasjonen gjennomfører vi ikke overnatting på skole under årets samling. Hver enkelt tilreisende ordner selv overnatting. Vi vet at mange har familie/venner i Alta de kan overnatte hos. I tillegg har vi fått følgende tilbud på rom med frokost på vårt samarbeidshotell, Thon Alta:  
Enkeltrom: kr. 795,-  
Dobbeltrom: kr. 795,- (397,50 pr. person)  
Trippelrom: kr. 995,- (332 pr. person)  
Bestilling skjer direkte til hotellet på tlf.78494000. Gi beskjed at det gjelder rom til Altasamlinga.

**Oppstart:** Oppmøte på skistadion i Kaiskuru torsdag 13.august kl.17.00

**Deltakeravgift:** 900,- Faktureres klubbene.

**Måltider:** Følgende måltider inngår i deltakeravgiften:  
Torsdag: Middag  
Fredag: Lunsj, middag, kveldsmat  
Lørdag: Lunsj, middag, kveldsmat  
Søndag: Lunsj  
*Vi kommer tilbake med informasjon om hvor måltidene serveres.  
Allergier meldes til Evy Olsen: 95877458.*

**Rulleskirenn:** Altarennet på rulleski (skøyting) gjennomføres lørdag 15.august. Startkontingent er inkludert i deltakeravgiften. Vi inviterer også klassene 13/14 år til deltakelse på rulleskirenn (skicross). NB! Egen påmelding i minidrett til rulleskirennet. Innbydelsen til rulleskirennet på siste side i denne invitasjonen

**Utstyr:**

- Treningstøy
- Dusjsaker
- Rulleski og staver klassisk og skøyting. Hjelm og ekstra pigger.
- Løpesko for terreng
- Drikkebelte/drikkesekk.
- Klær etter vær

**Treningsplan:** (Eventuelle endringer legges på Facebook Alta IF Langrenn).

Nøyaktige tidspunkt for treninger, sosiale aktiviteter og måltider kommer mandag 10.august.

**Torsdag:** kl.17.30-19. Rulleski klassisk, Intervall

**Fredag:** 1. økt: Rulleski skøyting, langtur  
2. økt: Løp med staver (hurtighet-motbakke + styrke/tøying)

**Lørdag:** 1. økt: Rulleskirenn  
2. økt: Lett løpetur (ballspill/lek)

**Søndag:** Kombiøkt rulleski klassisk/løping, langtur

**Påmelding:** Påmelding gjennom minidrett. Frist tirsdag 11.august.  
Og beskjed til kontaktpersoner om allergier, behov for transport etc.

*Smittevernfarene anbefalinger fra Folkehelseinstituttet følges opp av Alta IF Langrenn som arrangør.*

**Kontaktpersoner i Alta IF Langrenn:**

Tilrettelegging/rulleskirenn: Roger Finjord, mob.91317676

Sportslig: Magne Henriksen, mob.47277252

Bespising: Evy Olsen, mob.95877458

God sommer! Vi håper vi sees i august!



## Invitasjon til Altarennet på rulleski

### Lørdag 15.august 2020

Alta IF inviterer til Altarennet på rulleski lørdag 15.august på Kaiskuru Skistadion.

**Program:**

- Kl.08.30 Rennkontoret åpner. Uthenting av startnummer
- Kl.09.30 Altarennet (13-14 år)
- Kl.10.00 Supersprint: 100 meter for alle (13 år og eldre)
- Kl.10.30 Altarennet (15 år og eldre)
- Kl.11.30 Premieutdeling Altarennet.

**Kafè:**

- Det blir kafè på stadion!

**Stilart:**

- Skøyting

**Hjultype:**

- 2-er hjul

**Løypelenger:**

- G/J 13/14 år skicross inne på stadion
- G/J 15/16 år 5 km (2x2,5 km)
- Junior jenter og senior damer 9 km (3x3 km)
- Junior gutter og senior herrer 12 km (4x3 km)

**Rennledere:**

Sportslig: Magne Henriksen, mob.47277252

Organisering: Roger Finjord, mob.91317676

**Startkontingent:**

Kr.100 pr. løper som blir fakturert klubbene i etterkant av Altarennet.

NB! For deltakerne på Altasamlinga er rennet inkludert i deltakeravgiften.

**Påmelding:**

Egen påmelding for rulleskirennnet på Min Idrett.

Frist for påmelding er torsdag 13.august kl.23.59.