

# Invitasjon til samling med

# VOSZA Langrenn

## junior, 23.-25.10.20

Siste helg i oktober samlast juniorløparar frå Vossalangrenn og Hordaland skikrets på Voss. Denne samlinga har blitt ein fin tradisjon me håper juniorløparane vil halda fram med.

Trenarar vert Tore Tveito og Eivind Blindheim frå Vossalangrenn. I tillegg vert det med trenar frå skikretsen.

**Oppmøte:** Arenahuset i Voss Ski og Tursenter fredag 23.10 kl 17.30.

### Program:

**Fredag** kl 18.00 Rulleski klassisk, Tekikk og snøggleik  
kl 20.00 *Kveldsmat for alle*

**Laurdag** kl 08.00-09.00 *Frukost for dei som bur på huset*  
kl 09.00 1. økt: Intervall rulleski skøyting I4/I5.  
kl 11.30 *Lunsj for alle*  
kl 16.00 2. økt: Løp og styrke  
kl 18.00 *Middag for dei som bur i Arenahuset*

**Sundag** kl 08.00-09.00 *Frukost for dei som bur på huset*  
kl 09.00 Langtur jogg 2 - 3 timar  
ca kl 12.30 *Lunsj for dei som bur på huset*  
Rydding, vask og avreise

Det kan koma endringer pga vær og føreforhold.

På denne samlinga vert det **IKKJE** overnatting for dei som bur i bygda. Løparar som kjem frå andre områder kan overnatta i Arenahuset. Gje beskjed ved påmelding om det er aktuelt.

## Dugnad

For at me skal greie å gjennomføra samlinga må foreldre stilla på dugnad. Her ser de oppgåver i helga. **Kom med ynskje til oppgåve/tidspunkt i e-posten med påmelding.** Det gjer fordelinga lettare.

Aktuelle tidspunkt og oppgåver:

Fredag: 18:00 – kveldsmaten er over: Laga til brødmatt, servera, vaska opp og rydda kjøkken.

Etter kveldsmat: Vaska alle kontaktflater (bord, armlene, dørhandtak, toalettknapp, servantar). **Tre personar.**

Laurdag: 07:30 – etter frukost: Laga til og rydde etter frukost i lag med ungdomane. **Ein person)**

10:30 – etter lunsj: Servere lunsj og vaska opp, rydda kjøkken.

Ca. 12:30: Vaska kontaktflater etter lunsj. **To person.**

14:30: Dele ut frukt og smoothie. Vaska kontaktflater når dei går ut til andre økt. **To personar.**

17:00 – 19:00: Middag for dei som bur i Arenahuset. Etter kveldsmat: Vaska alle kontaktflater (bord, armlene, dørhandtak, toalettknapp, servantar). **To personar.**

Sundag: 07:30 – etter frukost: Laga til og rydde etter frukost i lag med ungdomane. **Ein person)**

11:00 Dele ut frukt/smoothie, energi, til løparane som ikkje bur i huset, ute når dei kjem att frå langtur. Laga til lunsj for dei som bur i huset. Vaske kontaktflater etterpå. **To personer.**

Smittevernansvarleg: **Ein person** fredag, **to laurdag** som deler dagen mellom seg, **og 1 sundag.**

Desse kan gjerne ha andre oppgåver også. Ansvaret er å minne ungdomane på å halde avstand, vaske hender, bruke handsprit. Dette gjeld når ungdomane er i huset. Tips: Plasser stolar i sikksakk ved bordet. La det vera sittande matkø slik at ein og ein kjem fram for å få mat.

Nattevakt: **Me treng ein vaksen på huset kvar natt.** Kan vera same som lagar frukost.

Det er særst viktig at me overheld smittevernreglane! Ein meter mellom folk og god handvask. Ikkje møta om ein er sjuk. Alle flater mange rører ved (dørhandtak, armlene, bord, vaskar, toalett) må vaskast fleire gonger kvar dag. Ungdomane skal ikkje forsyna seg sjølv av maten. Vaksne må servera/ dele ut maten med godt vaska hender.

**Dugnadsliste** vert sendt ut så fort den er klar etter påmeldingsfristen.

Ta med det du treng til øktene:

- Godt med treningsklær
- Lue og hansker (vinteren nærmar seg!)

- Rulleski og staver til klassisk og skøyting.
- Stavar til elghufs/skigang (i tilfelle dårlege rulleskiforhold)
- Ekstra rulleskipigg
- Skisko for klassisk og skøyting
- Hjelm
- Joggesko
- Sengekle og handkler for dei som skal bu i huset.
- Drikkebelte
- Sjokolade til langtur på søndag.
- Treningsiver og godt humør!

**Pris** for løparar som ikkje er medlem av Vossalangrenn og som skal overnatte i Arenahuset er kr 1100,-. Om ein ordnar overnatting sjølv vert prisen kr. 700,- Dette må betalast inn på konto 3480.11.96561 innan torsdag 22.10. for at påmelding skal vera gyldig.

Vossalangrenn dekker kostnadane for sine medlemmer.

Løparane må hjelpa til med tillaging og rydding av måltider og vask av rom og fellesareal på søndag.

**Påmelding** til Bjarne Klette på [marsa4@online.no.com](mailto:marsa4@online.no.com) innan søndag 18.10.2020

I påmeldinga skal det stå:

- Namn på deltakar
- Fødselsår
- Klubb
- Om ein skal overnatte i Arenahuset.
- Kva dagnadsoppgåve foreldra ynskjer seg.

**Vel møtt!**