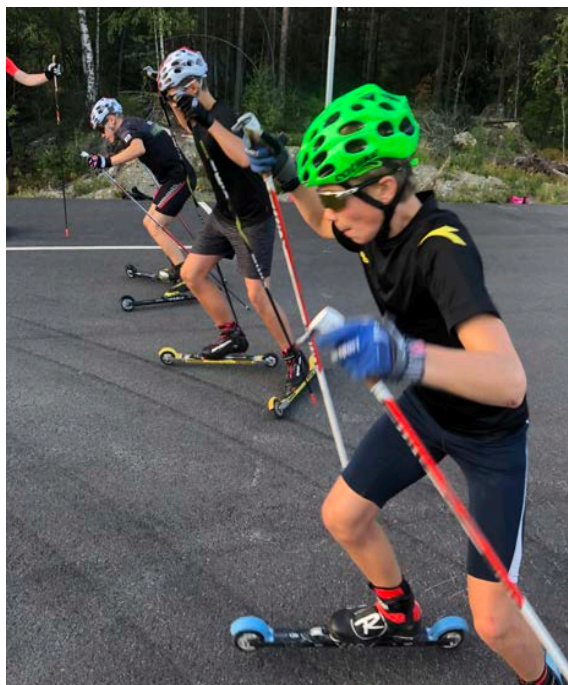


BLI MED SAMLING!



Samling 11-14 år Valdres

Klubbene tilknyttet Valdres Ski inviterer alle glade skiløpere født 2007-2010 fra hele Oppland til dagsamling søndag 11. oktober i og ved Valdres Storhall.

Vi byr på ett variert program der du får være med på både sykkel, klatring, rulleskileik og barmarkstrening. Valdres Ski stiller med opplegg og trenere, skikretsen sponser lunsj. Foruten Valdres Ski sine faste trenere, stiller det erfarne instruktører i såvel klatring som sykkel.

Påmeldingsfrist. 6 oktober på Oppland Skikrets sine hjemmesider.

Coronaføringer

Arrangørene følger gjeldende regler og føringer for smittevern på det tidspunkt samlingen gjennomføres. For å begrense smitt vil det blant annet være et rulleringsopplegg med faste mindre grupper.

Vi skal ha fokus på samarbeid, bli kjent på tvers av klubbene og ha det moro.

Vi håper på å se MANGE skiløpere denne dagen!



VALDRES STORHALL

Ligger på Leira og har mange gode aktivitetsområder inne og ute, samt garderobefasiliteter og eget klubbrom med kjøkken.

TA MED:

Rulleski, skisko, hjelm, staver, treningstøy og sko for ute og inne bruk.

Tørt skift. Om du vil kan du ta med sykkel men det kan du og få låne.

VIKTIG!

Følgende personer skal IKKE møte på samling.

- Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt).
- Det er mindre enn 2 dager siden du ble frisk fra sykdom.
- Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene
- Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)

Økt plan for dagsamling på Leira 11.10.2020

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Økt 1	10:00 – 11:00	10:00 – 11:00	10:00 – 11:15	10:00 – 11:15
Frukt-pause	11:00 - 11:15	11:00 - 11:15	11:15 – 11:30	11:15 – 11:30
Økt 2	11:15 – 12:15	11:15 – 12:15	11:30 – 12:45	11:30 – 12:45
Matpause	12:15 – 13:45	12:15 – 13:45	12:45 – 14:15	12:45 – 14:15
Økt 3	13:45 – 15:00	13:45 – 15:00	14:15 – 15:15	14:15 – 15:15
Frukt-pause	15:00 – 15:15	15:00 – 15:15	15:15 – 15:30	15:15 – 15:30
Økt 4	15:15 – 16:30	15:15 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30

Aktiviteter	Barmark	Rulleski	Sykkel	Klatring
-------------	---------	----------	--------	----------