

# Miljøsamling Langeland

## Søndag, 27. september 2020

Førde- og Gaular Langrenn ynskjer velkommen til Miljøsamling på Langeland, søndag 27. september 2020.

Vi ser fram til ein flott dag med mykje god aktivitet!  
NB! Til slutt i skrivet finn de informasjon om smittevern.

### PROGRAM

Vi deler påmelde utøvarar inn i 4 grupper .

Kl. 10.00	Frammøte/ informasjon om dagen. Oppmøte klar til økt.
Kl. 10.15 – 12.30	To treningsøkter med fruktpause mellom
Kl. 12.30 – 13.30	Lunsj
Kl 13.45 – 15.00	Sosial aktivitet (leikar/konkurransar mellom gruppene)
Kl 15.15 – 17.30	To treningsøkter med med fruktpause mellom
Kl. 17.30	Heimreise

### UTSTYRSLISTE

- 2 – 3 sett treningsklede
- Lue / panneband / hanskar
- Regnjakke
- Hjelm
- Rulleski til skøyting (Det er høve til å låne rulleski for dagen)
- Skisko til skøyting
- Skistavar m/ rulleskipiggar (+ evt ekstra pigg)
- Joggesko
- Drikkebelte / flaske
- Handkle / såpe
- Kleskift / fritidskle
- Fleecejakke / ullgenser / dunjakke el likn (p.g.a. at vi må prøve å opphalde oss mest muleg ute denne dagen)

Hugs å merke tinga dine godt – då er det lettare for oss å levere tilbake det som evt ligg att...☺

### **DELTAKARAVGIFT**

Påmelde deltakarar vert tilsendt faktura for deltakaravgifta i etterkant av samlinga.

### **PREMIERNG – FØRDE IL LANGRENN**

I samband med Miljøsamlinga kan Førde IL Langrenn sine utøvarar hente følgjande premiar:

- Karusellrenn 2020
- Lagsmeisterskap klassisk 2020
- Lagsmeisterskap friteknikk 2020
- Merkerenn
- SSF Cup 2020

### **SMITTEVERN**

**Vi legg opp å vere mest mogleg ute denne dagen.**

**Inne oppheld vi oss kun under måltid (ved dårleg ver).**

- Du skal ikkje delta på samlinga dersom du er sjuk / har vore sjuk dei siste 2 dagane før samlinga. Ei heller om du har sjukdomssymptom!  
Du må varsle trenar om du får sjukdomssymtom under samlinga.
- **God handhygiene** – vask / desinfiser hendene OFTE!
- **Halde minst 1 m avstand** – ver ekstra merksam og ta omsyn til dei andre når ein er samla som stor gruppe, td ved felles informasjon.
- **Måltid** - mat vert servert ute, men du kan ta med maten inn. Bord og stolar er plassert rundt om inne i kafeen. Desse skal ikkje flyttast på! Små grupper. Har du sett deg ein plass med maten din, må du bli du sitjande der til du er ferdig og vil gå ut.
- **Garderobe:** Denne er open, men det skal vere kun 6 utøvarar i garderoben på same tid. Difor må du vere effektiv i garderoben – i alle fall om du veit det står andre utanfor og ventar på å få kome inn!  
Det er og mogleg å føreta eit kjapt klesskift på toaletta i garasjebygget
- **Utstyr:** De har med eige utstyr. Dette skal ikkje lånast vekk eller bytast på. Utstyr som vi som arrangør stiller med vil bli vaska i pausen mellom aktivitetsskifte.
- **Det er viktig at alle følgjer beskjedar frå trenarar / vaksne mtp desse reglane!**

Med venleg helsing

Førde IL Langrenn

Gaular IL Langrenn