

Til alle påmelde:

Info treningsdag langrenn

Kjekt at de vil kome til Ullsheim på fyrstkomande laurdag. Som arrangør håpar vi at vi skal få ein fin dag med mykje kjekk aktivitet.

Litt førehandsreglar mtp smittevern er vi heilt nøydde til å ha – men vi håpar sjølvsagt at dette ikkje legg noko dempar på stemninga!

Program for dagen (alle tidspkt er litt ca...)

Vi deler påmelde utøvarar inn i 4 grupper – stort sett etter alder.

10.00 frammøte / info / klar til trening

10.15 – 12.30 trening (2 økter med fruktpause mellom)

12.30 – 13.30 lunsj – grønnsakssuppe m/pølser

13.45 – 15.00 leikar / konkurransar mellom gruppene

15.15 – 17.30 trening (2 økter med fruktpause mellom)

17.45 – 18.45 middag – grilla hamburger / pølser

19.00 treningsdag slutt - heimreise

Til denne dagen treng du:

- 2 – 3 sett treningsklede
- Lue / panneband / hanskar
- Regnjakke
- Hjelm
- Rulleski til skøyting
- Skisko til skøyting
- Skistavar m/ rulleskipiggar (+ evt ekstra pigg)
- Joggesko
- Drikkebelte / flaske
- Handkle / såpe
- Kleskift / fritidskle
- Fleecejakke / ullgenser / dunjakke el likn (pga 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 få levere tilbake det som evt ligg att...☺

Så litt om smittevern:

Vi legg opp til at vi må vere mest mogleg ute denne dagen. Inne oppheld vi oss kun under måltid

- 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 sjukdomssymptom 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!**

Til slutt – samlinga kostar kr 200.- pr utøvar. Dette kan betalast inn på kt.nr 3795 30 23793, eller vipps ved frammøte.

Hugs å merke betalinga med namnet til utøvaren!

Velkommen til ein forhåpentlegvis kjekk treningsdag på Ullsheim!

Mvh Markane IL & Skikrinsen