




PROGRAM KRETSSAMLING I LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR I NORDREISA

	TORSDAG 17. september	FREDAG 18. september	LØRDAG 19. september	SØNDAG 20. september
Frokost		7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
1.Økt		08:30 – max. 11:00 Langtur løping i terrenget Sikka vannet, sammen med junior.	09:00 – 10:30 Rulleskirenn opp Reisafjellet Klassisk <i>*Meld på i Min Idrett</i>	08:30 – 11:30 Langtur klassisk 2:30-3:00t Innover Kildalen
Lunsj		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00	12:00 – 13:00 Varm lunsj
2.Økt	17:30 – 18:45 Løping, spenst og krydder.	16.30 – 18.00 Langtur rulleski skøyting Hurtighet/ Stafett	16:30 – 18:00 Løping og styrke	Hjemreise
Middag	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	
Sosialt				
Kvelds	21:00 – 21:30	21:00 – 21:30	21:00 – 21:30	

INFORMASJON

Pris: Kr 2 100,- overføres Troms Skikrets konto 4715 02 03003 enten enkelt- eller klubbvis (sjekk hva som gjelder for din klubb).

Trenere: Hanne Kristine Kroken og Nils Magnus Bøen Grave

Pakkeliste:

- Rulleskiutstyr: Ski, staver og sko til begge stilarter
- Hjelm og ekstra pigger
- Refleksvest (!!!)
- Joggesko
- Godt med treningsklær
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte
- Liten sekk som kan brukes på fjelltur (Du skal kunne bære med deg det du evt. vil trenge av mat, drikke og klær etter været).
- Håndkle
- Egen gymmatte til styrketrening hvis du har.
- Godt humør og treningsvilje! 😊

Diverse:

- Gi beskjed til Hanne Kristine tlf 412 94 599, dersom utøver kommer etter øktstart på torsdag. *Bussen fra Tromsø skal være der ca. 17:15*
- Utøver er selv ansvarlig for å melde seg på rulleskirennene gjennom Min Idrett. Samlingsavgiften dekker ikke påmelding.
- Vi skal bo på hotellet, så det er ikke nødvendig med sovepose eller sengetrekk. Ekstra håndkle kan være lurt.

Spørsmål? Ta kontakt på mail: troms@skiforbundet.no **eller tlf 934 14 714.**

Covid 19:

Vi oppfordrer alle som skal delta og foresatte til å ta idrettens koronavettkurs: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

Utover dette følger vi skiforbundets veileder: <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/9/nsfs-koronaveileder/>
<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/8/nsf-koronaveileder-for-klubber-og-kretser/>

1. Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:
<ul style="list-style-type: none"> • 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).
<ul style="list-style-type: none"> • Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom.
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)
1. Begrens kontakt med nye mennesker og steder de siste 2-3 dagene før samling.
2. Hvis bruk av offentlig transport til samling må det skje i henhold til smittevern- og avstandsregler for buss, bane, fly, o.l. Ikke ta med mer enn 1 passasjer i privatbil, hvis ikke personen(e) er en del av husstanden din.
3. Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig.
4. Hold minst 1 m avstand både ute og inne og unngå fysisk kontakt. Under trenings- og konkurranseaktivitet kan de under 20 år ha kortvarig fysisk kontakt, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1m regelen.
5. Inndel i treningsgrupper a maks 20 personer og hold mest mulig møter og aktivitet utenom trening til disse gruppene (kohorter). Rom/hyttedeling og bespisning bør også skje innenfor denne treningsgruppen.
6. Ha færrest mulig personer på hvert soverom og sørg for at det er ryddig og rent. Alle må ha gode hygienerutiner for oppbevaring av mat og drikke, tørke av tøy, etc hvis man deler rom/hytte.
7. Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc'er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort.
8. Dersom du føler deg det minste syk, så gi umiddelbart beskjed til leder/trener per telefon og ikke forlat rommet før du har fått beskjed om hva du bør gjøre videre.

* Mer info kommer