



KRETSSAMLING I LANGRENN FOR J/G 15-16 ÅR PÅ BARDUFOSS

Troms Skikrets inviterer til kretssamling 15-16 åringer 23.-25. oktober på Bardufosstun.

PROGRAM 2.0

	FREDAG 23. oktober	LØRDAG 24. oktober	SØNDAG 25. oktober
Frokost	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30	7:00 – 8:30
1.Økt		09:00 – 11:00 Hardøkt løping med staver 8 x 2min + 5 oppløp	09:00 – 11:00 Hardøkt - sammenhengende skøyting: 20min dragtid. + lang nedgåing
Lunsj		12:00 – 13:00	12:00 – 13:00
2.Økt	17:00 – 18.30 Løp, hurtighet og koordinasjon	16:00 – 18:00 styrke + skøyting og styrkestak (fokus på teknikk). Deler gruppa i to.	Hjemreise
Middag	19:00 – 20:00	18:30-19:30	
Sosialt			
Kvelds	Etter sosialt	Etter sosialt	

VIKTIG

Det kan bli endringer i programmet på kort varsel.

INFORMASJON

Pris: Kr. 1400,- 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 skøyting
- Hjelme og ekstra pigger
- Refleksvest
- Joggesko
- Staver til løping
- Godt med treningsklær etter værmelding
- Fritidsklær og toalettsaker
- Drikkebelte, sportsdrikk, energibarer
- Håndklær, sengetøy eller sovepose

- Godt humør og treningsvilje! 😊

NB: På grunn av smittevern vil dyner og puter bli fjernet fra hytter og rom. Vennligst ta med egen sovepose/ dyne og trekk. Leie av sengetøy avtales før ankomst slik at det er reid opp når dere kommer.

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 idrettes 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.