

# Samling 13-16 år. Gutter og jenter.

**Dagssamling** 20. juni for gutter og jenter 13 – 16 år. Samlingen holdes på Tynset (Haverslia)

**Oppmøte:** Skistadion i Haverslia kl. 09.45.

**Betaling:** Kretsen fakturerer utøvernes klubber i etterkant av samlingen med kr. 200,- pr utøver.

**Lunsj:** Oppe på stadion mellom øktene, dere trenger ikke ta med lunsj selv. Mat til både utøvere og trenere/foreldre.

**Påmelding:** Gjøres til Steffen Solhaug Sæter epost. [ster97steffen@hotmail.com](mailto:ster97steffen@hotmail.com) eller mobil 46470877. **Påmeldingsfrist innen torsdag 18/6 2020**

**Praktiske opplysninger:** Ta med: Joggesko, godt med klær, 200 skudd, borse, drikkebelte, alt annet nødvendig treningstøy. Lunsj blir inntatt ute i naturen, ta med godt med tørre, varme klær. Utøvere som har privat skytematte anbefales å benytte denne, eller egne treningsmatter, evt. store badehåndklær for å hindre dråpesmitte. (retningslinjer Corona)

*Hver klubb som har med utøvere, stiller med en trener/foreldre på samlingen.*

*Program for samlingen:*

Økt	Lørdag 20 juni
1. økt Kl. 10.00	Intervall Løping I4-I5 Løp Motbakke Totalvarighet: 1,15-1,30 t
Lunsj Kl. 1200	Mat Diverse aktiviteter
2. økt 14.30	Skyting Varighet ca. 1,30

Samlingen avslutter ca. kl. 16:00.

Trenere på samlingen blir Elisabeth Espeland og Steffen Solhaug Sæter

## Informasjon som gjelder Coronasituasjonen:

Samlingen avholdes med forbehold om at coronaviruset holdes i sjakk. Det vil bli tatt hensyn til smittevern og de ulike retningslinjene i forbindelse med trening fra NSSF og NIF vil bli fulgt.

Pr. 25/5 2020 er det satt et maks antall til 20 stk. som kan trene samtidig i gruppe. Vi håper at så mange som mulig har mulighet til å være med, der vi vil legge til rette for at samlingen kan gjennomføres med tanke på smittevernregler.

Det ligger i kortene at etter 15 juni, så vil man kunne gjennomføre aktivitet med flere enn 20 utøvere som trener sammen. Så samlingen vil mest sannsynlig kunne gjennomføres som normalt, men det vet vi ikke sikkert enda.

Retningslinjer for trening:

<https://skiskyting.no/nyheter/retningslinjer-for-trening/>

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>

Evt. Ny informasjon som gjelder dagssamlingen vil komme på kretsens hjemmesider, og på Facebook.

Velkommen på samling!