



Samling 13-16 år. Gutter og jenter.

Helgesamling 10 og 11 oktober for gutter og jenter 13 – 16 år. Samlingen holdes på Grimsbu

Oppmøte: Stormoegga kl. 09.30 (klar til trening og testløp)

Betaling: Pris for samlingen er kr. 650,- per person som dekker overnatting samt alle måltider fra lunsj lørdag til lunsj søndag. **Det blir klubbvis fakturering i etterkant av samlingen.** Foreldre/trenere som er med utøverne og skal overnatte betaler det samme beløpet som utøverne.

Påmelding: Gjøres til Steffen Solhaug Sæter, e-post: ster97steffen@hotmail.com eller mobil: 46470877. Påmeldingsfrist Torsdag 8/10

Ber om at også foreldre/trenere som skal være med på samlingen, bekrefter til Steffen om de skal være med på måltider og om de ønsker overnatting. Pga. at jeg må melde fra til Grimsbu turistsenter hvor mange vi blir totalt på overnatting og mat.

Praktiske opplysninger: Ta med: Sengetøy og handkle, joggesko, rulleski (husk hjelm), godt med klær, 300 skudd, borse, drikkebelte, alt annet nødvendig treningstøy.

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

Avslutning: Regner med å være ferdige kl. 15.00 (Steinmoegga).

Andre opplysninger:

Informasjon Korona.

29/9 2020

Korona preger fortsatt hverdagen, og det er veldig viktig at vi fortsatt er nøye med å vaske hender, bruk av antibac og andre smitteverns råd.

Hvordan koronaen utvikler seg, vil kunne påvirke samlingen og samlingsopplegget. Vi må fortsatt følge NIFs og Skiskytterforbundets retningslinjer for trening, noe som vil påvirke hvor mange vi kan være i hver gruppe under gjennomføring av trening.

Dette kan påvirke øktene våre, ved at vi kanskje må dele gruppen i to ved gjennomføring av f.eks. skytetrening, men det må vi bare se på i løpet av samlingen.

Men dette skal ikke hindre at vi skal kunne gjennomføre en samling der vi både er sosiale og får gjennomført mye god trening. Så vi håper at så mange som mulig har lyst til å være med på samlingen.

<https://skiskyting.no/nyheter/retningslinjer-for-trening/>
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>



Program for samlingen:

Økt	Lørdag 10 oktober
1. økt Kl. 09.45	Testløp Normal (Innskyting oppvarming fra 09.45) Start: 10:15 Distanse: 13/14- 4 km J15/16- 6 km G15/16 7,5 Km Totalvarighet: ca. 1:30
Lunsj Kl. 12.00	Mat Møte om neste økt
2. økt Kl. 15:30	Skyting – Basisskyting+skytetest Oppvarming løping+styrke Totalvarighet: ca. 2 timer.
Middag 19:00	

Økt	Søndag 11 oktober
1 økt: kl 09:00	Rolig langtur løp Totalvarighet 1:30-2:00
Lunsj 12:00	
2 økt: kl 13:30	Basisskyting+div skytekonkurranser Totalvarighet 1:00-1:15

Samlingen avslutter ca.15.00. Trenere på samlingen blir Elisabeth Espeland og Steffen Solhaug Sæter

Velkommen til samling!