



Snøsamling 13-16 år. Gutter og jenter.

Helgesamling 7 og 8 november for gutter og jenter 13 – 16 år. Samlingen holdes på Tos Arena Os.

Oppmøte: Tos Arena kl. 09.30

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 5/11

Ønsker også tilbakemelding fra foreldre som skal være med på samlingen

Praktiske opplysninger: Ta med: Sengetøy og handkle, joggesko til å bruke inne, ski (skøyting og klassisk), Skismøring til klassisk, 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 (Tos Arena).

Andre opplysninger:

Informasjon Korona.

25/10 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 7 november
1. økt Kl. 09.45	Rolig kombinasjon: Skøyting+skyting (lange runder med fokus på å gå seg inn på ski) + hurtighet i form av stafetter Totalvarighet 1,30
Lunsj Kl. 12.00	Mat-klubbhuset Møte om neste økt
2. økt Kl. 15:30	Basis økt i Os hallen med div aktiviteter
Middag 19:00	Klubbhuset
Økt	Søndag 8 november
Frokost Kl. 07.30	Klubbhuset
1 økt: Kl. 09:00	Intervall skøyting med skyting. Totalvarighet 1,30-1,45
Lunsj kl. 11:30	Klubbhuset
2 økt kl. 13.00	Rolig økt Klassisk Totalvarighet 1,15-1,30

Samlingen avslutter ca. 14.30. Trenere på samlingen blir Elisabeth Espeland og Steffen Solhaug Sæter

Velkommen til samling!

