



**OPPDATERT (20.okt):**  
**Invitasjon til sonesamling langrenn**  
**Lørdag 24.oktober kl.09.30-17.45**

Alta IF, Tverrelvdalen IL og Bossekop UL inviterer til sonesamling langrenn for 11-16 år lørdag 24.oktober i Alta.

På grunn av isete forhold vil det ikke bli rulleski. Oppdatert program ligger i denne innbydelsen

Juniorene har kretssamling i Alta 23.-25.oktober og vil delta på måltider og fellesaktiviteter under sonesamlinga!

Samlingen følger retningslinjene i Koronaveilederen til Norges Skiforbund. Konkretisering av hvordan vi følger opp denne kommer vi tilbake til senere i denne invitasjonen. Trenere og ledere må lese dette nøye og distribuere nødvendig informasjon internt i klubbene sine i god tid før avreise.

**Alder:**

- 11-16 år. Født 2010 og tidligere.

**Oppmøtested:**

Oppmøte blir i Kaskuru kl.09.30, hvor også første trening foregår.  
Deretter skal vi ha Finnmarkshallen som base for måltider og aktiviteter!

**Utstyr:**

- Staver
- Treningsklær (2 skift)
- Joggesko (gjern 2 par)
- Dusjeutstyr
- Vannflaske merket med navn
- 13-16 år: Skistaver til elghufs

**Program:**

- Kl.09.30 Oppmøte Kaskuru skistadion
- Kl.09.40 Trening (hinderløyper, stafetter)
- Kl.11.15 Avreise til Finnmarkshallen hvor garderobes er tilgjengelig for dusj
- Kl.11.45 Lunsj i Finnmarkshallen (også juniorene)
- Kl.12.15 Fellesaktivitet alle gruppene inne i hallen (også juniorene)
- Kl.13.15 Avreise til Saga. Topptur. Mulighet for deltakelse på Borrasløpet kl.14.00 for de som ønsker det. Foresatte inviteres med på toppturen
- Kl.16.00 Middag i Finnmarkshallen for alle (også juniorene)
- Kl.16.15 Avslutning

**Deltakeravgift:**

Kr.200 pr. deltaker.

Deltakeravgiftene faktureres klubbene i etterkant.

**Påmelding:**

Gjøres via denne linken, innen onsdag 21.oktober

[https://fotball.formstack.com/forms/sonesamling\\_vest\\_1\\_rdag\\_24\\_oktober](https://fotball.formstack.com/forms/sonesamling_vest_1_rdag_24_oktober)

**Spørsmål:**

Hvis dere har spørsmål om samlingen, kan dere kontakte Roger Finjord på mob.91317676

**Smittevern**

Vi kommer til å arrangere denne treningssamlingen i henhold til koronaveilederen til Norges Skiforbund og vi besvarer i blå tekst hvordan vi alle sammen skal løse de ulike punktene:

1. Sørg for at det er gjort gode smittevern vurderinger og tiltak på stedet før samlingen skal gjennomføres. Gjør alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før avreise. [Alle klubber gjør en vurdering av smittesituasjonen i lokalsamfunnene de kommer fra i forkant av samlingen og vurderer risiko og deltagelse ut fra det. De fleste treningsøker vil utføres utendørs hvor en har godt med plass. De gangene vi skal være innendørs vil det deles inn i puljer og områdene for å opprettholde avstandskravene.](#)
2. Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:
  - a. 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).
  - b. Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom.
  - c. 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
  - d. Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)

[Alle klubber har ansvar for å informere sine løpere og ledere, og følge opp dette i forkant av avreise til samlingen.](#)

3. Begrens kontakt med nye mennesker og steder de siste 2-3 dagene før samling.

[Klubbene har ansvar for å informere og følge opp dette i forkant av avreise til samlingen.](#)

4. 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.

[Klubbene har ansvar for å informere og følge opp dette i forkant av avreise til samlingen. Her er det også unntak for de som tilhører samme treningsgrupper.](#)

5. Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig.

[Det vil være antibac og områder for håndvask tilgjengelig under samlingen. Dette vil det også bli informert om rutinene.](#)

6. 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.

Trenerne har ansvar for å legge opp aktivitetene under samlingen for å etterstrebe disse kravene om avstand.

7. 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.

Samlingen vil bli arrangert slik at løpere og trenere blir delt inn i grupper som skal holdes samlet, og antallet vil her være maks 20 personer.

8. 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.

Samlingen gjennomføres uten overnatting.

9. Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc'er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort.

Klubbene informerer om dette i forkant, i tillegg vil vi gjennomgå alle rutiner for alle gruppene ved oppmøte. Vi vil også ha tilgjengelig utstyr for rengjøring.

10. 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.

Klubbene har ansvar for å informere og følge opp dette i forkant av avreise til samlingen.

Vi ønsker alle løpere, trenere og ledere hjertelig velkomne til en spennende og trygg samling i Alta!

**Hilsen Alta IF, Tverrelvdalen IL og Bossekop UL**