



---

# BLI MED OG TRENE MED HENNING SKILAG!

---

Henning Skilag gjennomfører samling på Steinkjer i perioden 16.-20 september 2020. I den forbindelse inviterer vi jenter og gutter fra og med junior til å bli med oss på økt.

**Torsdag 17. oktober 2020 kl0900**

Sprint skøyting (prolog + tre heat) intensitetssone 5.  
Prologstart 0930. Oppmøtested Steinkjer skistadion

**Søndag 20.september 2020 kl0800**

3-4 timer løp intensitetssone 1.  
Oppmøtested: Steinkjer skistadion

## **Påmelding:**

For at trenere og øvrig støtteapparat skal gjøre nødvendige forberedelser ber vi om at alle påmeldinger mottas senest 24 timer før den aktuelle økten starter.

**Påmeldinger sendes til e-post [jakolstad@gmail.com](mailto:jakolstad@gmail.com) eller på SMS til 99506266**

## **Smittevern:**

- Alle som har vært utenlands siste 10 dager kan ikke komme.
- Alle som har vært i kontakt med noen som er smittet siste 10 dager kan ikke komme.
- Alle som har det minste symptom på luftveissykdom/forkjølelsesymptom eller lignende må holde seg hjemme. Alle skal ha vært helt friske minst 3 dager før økt.
- Minimum 1 meters avstand.

Spørsmål kan rettes til trener Jonas Austmo Kolstad med overnevnte kontaktinformasjon.

Følg oss [facebook.com/henningskilag](https://facebook.com/henningskilag)