



---

# BLI MED OG TRENE MED HENNING SKILAG!

---

Henning Skilag gjennomfører samling på Steinkjer i perioden 10-14.oktboer 2020.  
I den forbindelse inviterer vi jenter og gutter fra og med junior til å bli med oss på økt.

## Søndag 11. oktober 2020 kl0800

Rulleski skøyting innlagt hurtighet  
Oppmøtested: Steinkjer skistadion

## Mandag 12.oktober 2020 kl0800

Rulleski klassisk 2.00-2.30t  
Oppmøtested: Steinkjer skistadion

## Tirsdag 13.oktober 2020 kl0800

Distanse rulleski klassisk, 3-4 runder.  
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/forkjølelsessymptom 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)