

Opstart af Tirsdagstræning

Kære ungdomsløber i Horsens OK

Det er med stor glæde, at DIF igen har åbnet op for, at vi kan dyrke udendørs ikke-kontakt sport, hvis vi overholder retningslinierne fra sundhedsstyrelsen.

- Ikke flere end 10 deltagere
- 2 meters afstand
- Host/nys i ærmet
- Mød ikke op, hvis du har symptomer på Corona
- Der vil være håndsprit på pladsen, der skal bruges ved ankomst og afgang

For at vi bedst muligt sikrer, at vi kan overholde disse retningslinier, så har vi indført følgende tiltag:

Hvert hold møder forskudt

17.00 + 17.15	Skovfræsere	2 hold med 4 løbere og 4 forældre 1 træner
17.30 + 17.45	Stifindere	2 hold med 4 løbere og 4 forældre 1 træner
18.00 + 18.15	Konkurrenceløbere	2 hold med 6 løbere 1 træner (evt. 2 forældre)
18.30 + 18.45	Ungdomsløbere	2 hold med 6 løbere 1 træner (evt. 2 forældre)

Kom ikke før det angivne tidspunkt. Bliv i bilerne indtil træningsstart. Dine søskende skal blive i bilerne, til det er deres træningsstart, se *tilmelding*.

Skovfræsere og Stifindere kan kun deltage, når I har en af Jeres forældre med. Det er Jeres forældrenes ansvar at hjælpe Jer med at holde de 2m afstand. Træningen tilrettelægges derfor med forældre under hele træningen, og forældre skal derfor ikke regne med selv at kunne løbe.

Af forsigtighedshensyn starter konkurrence og ungdomsløbere op med max 6 løbere på holdet. Hvis I er dygtige til at holde afstand, så kan vi øge det op til 9 løbere pr hold.

Samkørsel til træning: kun med løbere fra samme husstand.

Tilmelding senest søndag

For at vi kan sikre det begrænsede antal løbere pr hold, kræver vi nu **tilmelding** ved at skrive til Irene@cfm.dk senest søndag aften kl. 21. Vi annoncerer på facebook siden *Horsens OK*, når max. antal deltagere pr hold er nået, og der dermed lukkes for tilmelding.

Skriv "Tirsdagstræning" i emnet, og angiv:

- Navn
- Hvilket hold, du deltager på
- Skovfræsere, Stifindere: navnet på den forældre du medbringer (max 1 forældre pr barn)
- Gerne hvilken bane du vil løbe (beg, let, mellemsvær, svær)

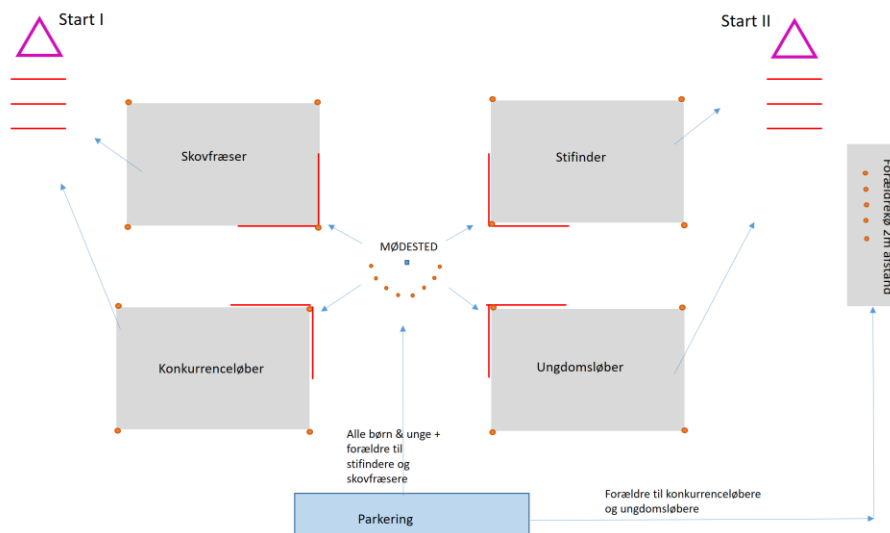
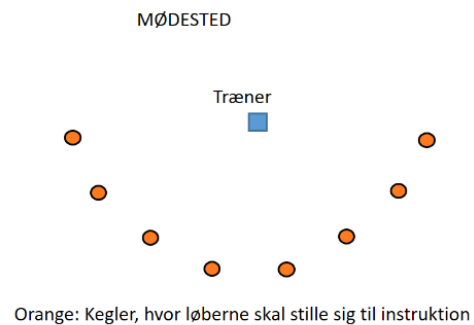
Bemærk, at vi kan blive nødt til at flytte rundt på deltagerne på holdene for at få det til at gå op. Det er muligt at ønske at søskende deltager på samme hold.

Mødested

Mødestedet angives i ugemail fra Mads. Bliv i bilerne indtil mødetidspunktet.

På mødestedet er der en kasse til træneren og kegler i en halvcirkel rundt om, som markerer, hvor I løbere skal stille jer. En løber pr kegle. Her modtager I information om dagens træning, og vi repeterer retningslinierne. I får instruktion til opvarmning/leg/øvelse og banen.

Efter instruktionen går holdet til et afgrænset område i skoven, hvor opvarmningen/leg/øvelse foregår for netop dit hold.



Opvarmning/leg/øvelse

Øvelsen organiseres, så der er min 2m mellem løbere fra forskellige husstande. Følg trænerens anvisninger nøje. Alle trænerne har fået deres øvelser godkendt af cheftræneren. Denne del af træningen vil være forkortet i forhold til en normal træningsaften (10-15 min).

Banen og start-procedure

Banerne vil så vidt muligt være uden krydsende baneforløb for at mindske sandsynligheden for at du møder andre løbere i skoven.

Der er 2 startsteder. Således at begynder og mellemsværbane har det ene startsted (start I), og let og sværbane har det andet startsted (start II). Begge startsteder ligger tæt på opvarmningsområderne.

I sendes afsted til start fra opvarmningsområdet med 2 min mellemrum, således at der ikke opstår kø ved starten. Skulle der alligevel være kø, så er der oprettet fem linier på jorden med 2m interval. Gå frem til den forrest ledige linie og start 2 min efter forrige løber.

Hold afstand

Hold afstand, hvis du møder en anden på banen. Hvis der står en anden ved posten, så vent til de er løbet væk med at løbe derhen. Rør ikke ved skærmen.

Overhaling er tilladt i sikker afstand rundt om den anden løber.

SAMLØB ER IKKE TILLADT med løbere fra andre husstande.

Der er post-skærme, men ingen stemplingsenheder. Rør ikke ved skærmene.

Skygning

Horsens OK kan ikke være behjælpelig med at følges med Jer på banen. Forældre eller søskende fra samme husstand skal skygge. Alle Skovfræsere og Stifindere skal skygges.

Kompas

Det er ikke muligt at låne kompas af klubben i denne periode (kompas er ikke nødvendigt før løberen begynder på mellemsvære baner).

Når du kommer i mål

Forlad straks målposten og gå til en kegle i eftersnakområdet (se figuren). Træneren står bag et 2m bredt område med et forstørret kort, så I kan få en kort eftersnak, og du kan blive krydset ud. Herefter går du direkte til bilerne og kører hjem. Forældre, der har løbet en bane, går direkte til bilerne. Sørg for at komme i mål før dit barn, så der ikke er risiko for, at børnene stimler sammen.

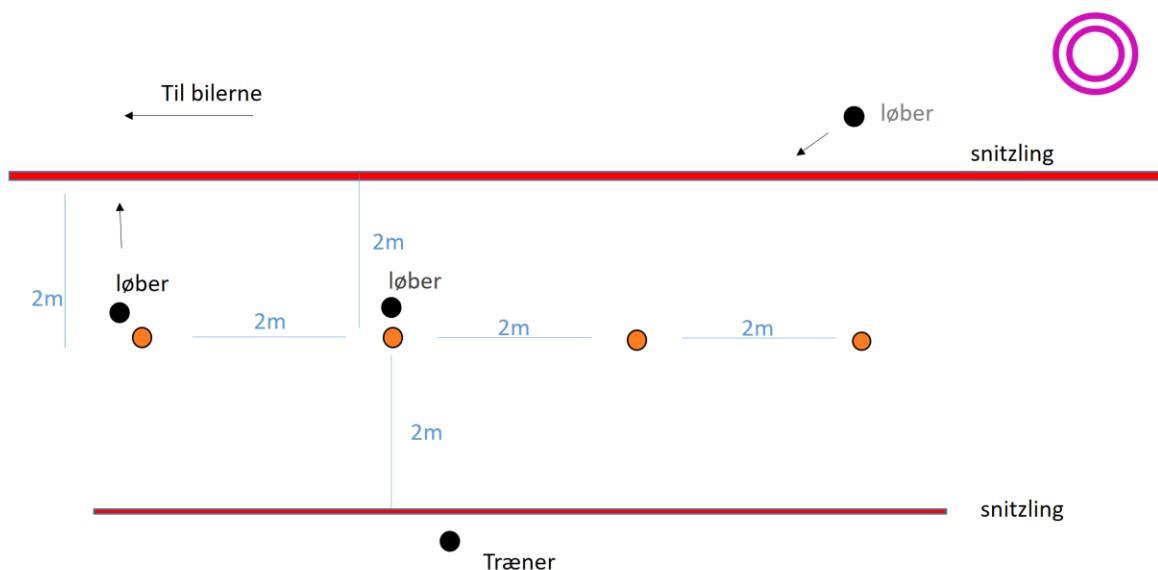


Illustration af eftersnak området. Orange markerer kegler. Rød markerer plastik strimmel (snitzling). Dobbelt cirkel markerer målposten.

Frugt

Der er ingen frugt (medbring evt frugt til eget forbrug). Husk egen drikkedunk. Del den ikke med dine kammerater.

Forældreansvar

Deltagelse i træningen er naturligvis helt frivilligt. Vi håber, at børnene har lyst at se hinanden igen, selvom det bliver på afstand.

Det er forældrenes ansvar at forberede børnene på de nye retningslinier. Disse gennemgås også ved træningen. Hvis du ikke mener, at dit barn kan overholde reglerne, så skal du ikke sende ham/hende afsted. Hvis dit barn eller en anden i husstanden viser tegn på Corona også milde symptomer, så mød ikke op (meld afbud på telefon 60 84 2005).

Mine venner vil også prøve

Det lyder godt! Men i første omgang bliver træningen kun for klubbens ungdomsmedlemmer. I kender alle begreberne, og derfor er det let for trænerne at forklare for Jer, hvad der skal ske. Når vi har de første erfaringer, vil vi se på, hvordan vi også kan tage imod nye løbere i trygge rammer.

Forældre og andre voksne

Vi skal gøre os vores erfaringer med træningen og sikre os at den forløber forsvarligt, derfor vil der de første gange ikke være baner til voksne uden tilknytning til ungdomstræningen.

Forældre til konkurrence- og ungdomsløbere har mulighed for at løbe en bane selv. De skal ikke tage del i holdtræningen men gå direkte til voksentræneren ved start II, som passer deres start ind imellem ungdomsløberne, således at ungdomsløberne ikke skal vente ved start. Forældre, der ønsker at løbe, skal også melde sig til senest søndag aften.

Forældrene skal gå foran med et godt eksempel i forhold til at overholde reglerne om 2 meters afstand. Det gælder især på parkeringspladsen og ved start og mål. Det er fristende at tale med klubkammeraterne, men det skal være på afstand! Kom kun til den fastsatte tid og kør hjem når børnene er færdige!

Vi glæder os til at se Jer :-D

Send allerede nu en besked til Irene for at være sikker på at få en plads på holdet 😊