

Treningstider sommeris 2020

Versjon 21.7.2020

Vikingskipet Hamar

(med forbehold om endringer)

Viktig informasjon:

Det er hyggelig at så mange ønsker å komme til Vikingskipet under årets sommer is. Hamar IL skøytegruppe ønsker sammen med Hamar Olympiske Anlegg AS å legge til rette for at alle skal ha gode treningsøkter.

I dialog med Hamar Olympiske Anlegg AS har vi utvidet åpningstidene i helgen med en ekstra time lørdager og søndager. Dette innebærer at vi kan få en bedre fordeling av treningstidene til klubber/løpere/teams, og vi forventer at klubbene/løperne forholder seg til oppsatte treningstider under hele sommer is perioden.

Så er det viktig å ta hensyn til sikkerhet for alle løpere. Alle klubber og trenere må sammen med oss bidra til å unngå uhell. Derfor skal rekrutter og løpere til og med

12 år skal benytte timene som er avsatt til «åpen for alle» hhv kl 12.15 til 14.45 og kl 18.00 til 20.00 for trening for disse løperne.

For eventuelt utenlandske løpere som ønsker å komme til Hamar og Vikingskipet under sommerisen, må disse løperne forholde seg til norske nasjonale myndigheter vedrørende innreisetillatelse og karantene i forhold til Covid-19.

For de som ønsker å delta på Sommerløpet se hjemmesiden <http://hilskoyter.no> – stevneinvitasjonen og påmelding

Kafeen i Vikingskipet vil være åpent hver dag under sommerisen med nytt konsept.

Husk å kjøp inngangskort via <http://hoppla.no> – vikingskipet.

Velkommen til sommerisen 2020

	08.30-09.45	10.00-12.00	12.15-14.45	15.00-16.45	17.00-17.45	18.00-20.00
Fredag 24.7.				Mjøsteam (25) Team Buskerud (10)	Fana IL (15) Aktiv/OSK (9) Team Trøndelag Masters (7) Båstad skøyter (9)	Sørøst (9)
Lørdag ¹ 25.7.	Trønderklubbene (10) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Aktiv/OSK (9) Team Trøndelag Master (4) Båstad (9) (72)	NSF elite (16) Team Sprint (6)	Åpent for alle Båstad	Trønderklubbene (10) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Sørøst(9) (59)	Aktiv/OSK (9) Team Buskerud (10) Team Trøndelag Master (4) Båstad (9) (32)	
Søndag 26.7.	Trønderklubbene (10) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Aktiv/OSK (9) Team Trøndelag Master (4) Båstad (9) (72)	NSF elite (16) Team Sprint (6)	Åpent for alle	Trønderklubbene (10) Mjøsteam (25) Team Buskerud (10) Sørøst (9) (56)	Team Trøndelag Master (4) Båstad (9) (13)	

¹ Lørdager og søndager er siste treningsøkt fra kl 17.00-18.00

Mandag 27.7	Trønderklubbene (10) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Team Trøndelag Master (4) Båstad (9) SørØst(11) (74)	NSF elite (16) Team Sørmarka (20) Team Sprint (6)	Åpent for alle Fana IL (4)	Trønderklubbene (9) Team Buskerud (10) Båstad (9) (28)	Team Sørmarka (20) Fana IL (15) SørØst (11) (46)	Åpent for alle
Tirsdag 28.7.	Trønderklubbene (4) Mjøsteam (25) Båstad (9) SørØst (11) (36)	NSF elite (16) Team Sørmarka (20) Trønderklubbene (7) Team Sprint (6) (49)	Åpent for alle Fana IL (4)	Trønderklubbene (4) Team Buskerud (10) Båstad (9) (23)	Trønderklubbene (7)	Åpent for alle
Onsdag 29.7.	Trønderklubbene (4) Fana IL (15) Mjøsteam (25) (44)	NSF elite (16) Team Sørmarka (20) Trønderklubbene (7) Team Sprint (6) (49)	Åpent for alle	Trønderklubbene (4) Team Buskerud (10)	Trønderklubbene (7)	Åpent for alle

Torsdag 30.7.	Trønderklubbene (5) Fana IL (15) SørØst (13) (20)	NSF elite (16) Trønderklubbene (6) Team Sprint (6) (48)	Åpent for alle	Asker SK (4) Trønderklubbene (5) Mjøsteam (25) Team Buskerud (10) (44)	Trønderklubbene (6) Fana IL (15) (21)	Åpent for alle
Fredag 31.7	Asker SK (4) Mjøsteam (25) (29)	NSF elite (16) Team Sørmarka (20) Team Sprint (6) (42)	Åpent for alle	Team Buskerud (10)	Asker SK (4) Fana IL (15) (29)	Åpent for alle
Lørdag 1.8.	Trønderklubbene (26) Fana IL (15) Mjøsteam (25) (65)	NSF elite (16) Team Sørmarka (20) Team Sprint (6) (42)	Åpent for alle SSK Toten (17) SørØst (13) (30)	Asker SK (5) Trønderklubbene (26) Fana IL (15) Mjøsteam (25) (70)	SSK Toten (17) Team Buskerud (10) (27)	
Søndag 2.8.	Asker SK (5) Trønderklubbene (27) Fana IL (15) Tromsø (3) SørØst(13)	NSF elite (16) Team Sprint (6)	Åpent for alle SSK Toten (17)	Asker SK (8) Trønderklubbene (27) Team Buskerud (10)	Åpent for alle SSK Toten (17)	

	(73)	(42)		(44)		
Mandag 3.8.	Trønderklubbene (27) Fana IL (15) Tromsø (3) Sørøst (13) (58)	NSF elite (16) NSF talent (11) Team Sørmarka (20) Trønderklubbene (5) Mjøsteam (25) Team Sprint (6) (83)	Åpent for alle	Asker SK (4) Trønderklubbene (27) Fana IL (15) Team Buskerud (10) Sørøst (13) (68)	Team	Åpent for alle
Tirsdag 4.8.	Trønderklubbene (28) Mjøsteam (25) Tromsø (3) Sørøst(13) (68)	NSF elite (16) NSF talent (11) Team Sørmarka (20) Trønderklubbene (5) Team Sprint (6) (58)	Åpent for alle	Asker SK (8) Trønderklubbene (28) Team Buskerud (10) Sørøst (13) (59)	Trønderklubbene (5)	Åpent for alle
Onsdag 5.8.	Asker Sk (8) Trønderklubbene (29) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Tromsø (3) (80)	NSF elite (16) NSF talent (11) Team Sørmarka (20) Trønderklubbene (6) Team Sprint (6) (59)	Åpent for alle	Trønderklubbene (29) Fana IL (15) Team Buskerud (10) Sørøst (13)	Asker SK (8) Trønderklubbene (6)	Åpent for alle

				(67)		
Torsdag 6.8.	Asker SK (8) Trønderklubbene (30) Fana IL (15) Tromsø (3) (56)	NSF elite (16) NSF talent (11) Trønderklubbene (6) Team Sprint (6) (59)	Åpent for alle	Trønderklubbene (30) Team Buskerud (10) (40)	Trønderklubbene (6)	Åpent for alle
Fredag 7.8.	Asker Sk (8) Trønderklubbene (14) Fana IL (15) Mjøsteam (25) Tromsø (3) (63)	NSF elite (16) NSF talent (11) Team Sørmarka (20) Team Sprint (6) (53)	Åpent for alle	Trønderklubbene (17) Fana IL (15) Team Buskerud (10) Sørøst (13) (55)	Asker SK (8) Team (8)	Åpent for alle
Lørdag 8.8.	Ice prep	Sommerløpet	Sommerløpet	Sommerløpet	Sommerløpet	
Søndag 9.8.	Åpent for alle	Åpent for alle	Åpent for alle	Mjøsteam (25)		

Mrk:

Med forbehold om endringer mht fordeling is-tid pr klubb, team etc

Begrensing antall løper/trenere på is i hver treningssekvens settes til max 70 pluss trenere

Max antall personer inne i Vikingskipet inkl publikum 200 personer hht covid-19 reglement

I hver treningstid legger HOA runder med ismaskinen 2 baner.

Informasjon og fordeling av is tid:

skoyterhil@gmail.com

Bjørn Terje Andersen

Mobil 91345080

For trening gjelder i hovedsak generelle smittevernregler som blant annet omfatter følgende:

To hovedregler:

- **Bli hjemme dersom du ikke føler deg frisk eller har symptomer på Covid-19!**
- **Dersom du i løpet av treningen ikke føler deg frisk, forlatt Vikingskipet umiddelbart!**

Utover disse hovedregler:

- Alle oppfordres til å kjøpe billetter på hoopla.no før besøket.
- Hold god avstand i oppvarmingsbanen, og på puter i pauser mellom treningsøktene.
- Alle garderober er låst, og skal ikke benyttes.
- Personlig utstyr som matter, sykler, eller manualer skal ikke inn i anlegget.
- Bruk nyvasket, rent treningstøy hver gang du kommer på trening.
- Salongen i resepsjonen skal ikke benyttes etter trening.
- Praktiser god håndhygiene. Vask hendene godt med såpe og vann før, under og etter trening.
- Bruk desinfeksjonsmiddel på vei inn og ut av hallen. Desinfeksjonsmiddel finnes også i hallen.
- Vis hensyn. Hold anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene. Husk 1 m til enhver tid.

- God apparat- og utstyrshygiene: Husk å vaske/tørke av utstyr etter bruk. Skal du bruke manualer og annet små utstyr, så bør håndhygiene utføres før og etter bruk.
- Ingen klemming eller håndhilsning.
- Oppfordrer løpere/klubber til å vise ansvar.
- Det er ikke tillatt å bruke egne kort inn og ut av arrangementsinngangen under is perioden.

Oppdatert

21.07.2020