

Siste informasjon Spania:

Vedlagt følger all siste informasjon som trengs før avreise Alicante.

Alle må huske pass, gyldig reiseforsikring, helsetrygdekort, covidsertifikat og et skift o-tøy i håndbagasje + kompass.

Før avreise: alle må fylle inn dette innen 48 timer før avreise: <https://www.spth.gob.es/create>

Reise: Alle er selv ansvarlig for egen reise. Ta vare på bagasjelappen i tilfellet det skulle oppstå problemer med bagasjen. Majoriteten flyr med SAS nedover. Ved ankomst Alicante vil Eskil, Marius, Synne og Emilie ta ut leiebiler, og vi frakter utøvere fortløpende til overnattingssted. Alle skal krysse seg av på liste hos Eskil i ankomsthallen så vi har kontroll på alle før man setter seg i leiebiler.

Hyttefordeling:

Kommer veldig tett på avreise (mulgi onsdag 23.februar). Dette grunnet uttak junior VM ski-orientering som vil ha noe innvirkning ift hvem som bor sammen.

Hyttene skal se ryddige ut ved avreise. Det vil si tømning av søppel, all oppvask tatt, og sengetøy legges på sengen sammen.

Det er mulig å vaske klær i service-bygg. Det koster 4 euro per klesvask og 3 euro for tørketrommel.

Tørking av O-tøy skal ikke være til sjenanse for campingen!

Måltider:

Vi har booket frokost, lunsj og middag inkludert.

Frokost spises mellom 8.00-8.45.

Lunsj spises mellom 12-14.00.

Middag spises klokka 19.30.

Utgangspunktet er at vi handler inn mat to ganger i løpet av oppholdet. Dette gjøres fredag på vei hjem fra 1.økt og mandag med avreise kl 12.00. Skulle man mot formodning trenge noe mer vil lederne kunne ordne dette. Det er nulltoleranse for alkohol på samlingen. Brudd på dette medfører hjemreise på første fly på egen regning.

Trening:

Avreise 1.økt er 9.00 hver dag.

Avreise 2.økt er 16.00 ved dag, bortsett fra natt trening.

Treningsplan følger vedlagt utenfor dette infoskrivet.

Utgangspunktet er postskjermer på alle hardøkter, ingen tidtaking. Rolige økter skal det være merkeband.

Det er tilgang til treningssenter og spa. Hver person har inngang to ganger i spaet, men det må bookes inngang i forkant så vidt jeg har forstått korrekt. Dette gjelder også treningssenteret, men der kan man gå så mange ganger man vil. For å komme inn begge steder må man vise pass samt COVID-sertifikat. Man må også bruke munnbind innendørs ved trening inne (også spinning/elipse etc!). Det er også muligheter for sykkel utleie (12euro for en dag) og Padel i resepsjonen.

Kokonger:

Det finnes enkelte type larver i trærne på denne tiden av året. Kommer man borti disse (kan være vanskelig å se) kan man få en mild allergisk reaksjon på huden. Ha med allergipiller (zyrtec eller annet med antihistaminer) i tilfellet man skulle være uheldig å komme i kontakt med kokonger (larver) i skogen. Vi trener få steder det er mye av dette.

COVID-situasjonen:

Per 8.februar åpner Spania for at man ikke trenger å gå med munnbind utendørs. Men det er fortsatt isolasjon ved smitte. Ny informasjon vil komme 15.februar fra spanske myndigheter, men det ser med andre ord ut som Spania heller åpner noe mer opp enn ytterligere restriksjoner. Skulle det komme nye endringer vil info om dette komme fra meg rett før avreise. Jeg er også i Spania i forkant av så noe info vil komme fra meg her da.

Værmelding: <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/2-2521978/Spania/Valencia/Alacant/Alicante>

Noe mer man lurer på før avreise, her er informasjonshefte fra O-travel:

<https://online.fliphtml5.com/cdbyh/ohql/?1644228493861>

Pakkeliste:

Pass, COVID-sertifikat, antibac, selvtester, munnbind, O-sko, treningstøy, PC/skolesaker, ladere til PC, mobil og til GPS klokke, solkrem, solbriller, badetøy, kompass, joggesko, ullsokker (kan være gulvkaldt inne), ekstra håndkle (til å ha med på treninger), sekk/liten bag til å ha med på trening/dagsutflukter, gnagesårplaster (sandbunn kan gi gnagesår).

