



Oppsal, Heming/Njård og Nydalen ønsker alle ungdommer velkommen til:

UngdomsTIO-trening!

Arrangører:

Dato	Klubb	Løpsleder
07.04.2011	Oppsal Orientering	Anders Emilsson
14.04.2011	Heming/Njård O-lag	Torben Wendler
28.04.2011	Nydalens Skiklub	Even Skårholen

Klasser:

Åpen stafett-trening for alle mellom 13 og 16 år.

Løyper:

Sträcka	Gaffling	Svårighetsgrad	Banlängd (km)
1	nej	gul	2.5
2	nej	gul	2,5

(Gul tilsvarer N/C-nivå. Passer for H/D 13-14)

Sträcka	Gaffling	Svårighetsgrad	Banlängd (km)
1	ja	violett	4,0
2	ja	violett	4,0

(Violett tilsvarer B-nivå. Passer for H/D 15-16)

- Regler:** Løperne på samme lag, skal representere samme klubb. Hvis "kabalene" ikke går opp, kan to personer løpe samme etappe på ett av lagene. Det er ingen begrensinger i alder og kjønn på denne treningen. Alle løpere og ledere oppfordres til å stille i klubbdrakt.
- Tidtaking:** Det vil ikke være noen form for tidtaking.
- Start:** Treninga starter Ca. klokka 18.00 hver gang (NB: Se oppdaterte innbydelser på hver enkelt klubbs hjemmesider).
- Stemplingssystem:** Her benyttes den anvendelige DNA-metoden. Det vil i praksis si at alle løperne må (fysisk) ta på hver post, i korrekt rekkefølge.
- Påmelding:** Klubbene må stille med ansvarlig lagleder på hvert arrangement.
- Informasjon om lagleder (**Navn, Mobil og mailadresse**) sendes til eskarholen@hotmail.com
- Påmelding av lag (to løpere og lagnavn) gjøres via palisoft på nett for hver gang. Frist er 3 dager før aktuell stafett, for å forberede riktig antall kart.
- NB:** Linker til påmeldingssiden, samt utfyllende informasjon om hver enkelt trening vil bli lagt ut på den aktuelle klubbens hjemmesider, minst 1 uke før treningen. Dette inkluderer informasjon om møtested, kart, terreng osv.

Orienteringshilsen fra ungdomstrenerne:

Torben Wendler(Trener i Heming/Njård orientering)

Anders Emilsson(Trener i Oppsal orientering)

Even Skårholen(Trener i Nydalens Skiklub og tilrettelegger i Oppsal orientering)

Vel møtt til stafett-trening !!