



# Juniorsamling fredag 25. - søndag 27. mars



## Nydalens SK i samarbeid med AOOK inviterer til kretssamling for juniorene i Fredrikstad 25. – 27. mars

### PROGRAM:

#### Fredag 25. mars

Løpere som skal delta på Nattsvermeren(nattløp) møter direkte på samlingsplass ved Kråkerøy ungdomsskole. Fellestart fra kl. 20.30. Etter løpet kjører løperne til Strandstua (Engelsviken, se under)

Løpere som ikke skal delta på Nattsvermeren møter direkte på Strandstua (Engelsviken, se under) kl. 20.00

#### Lørdag 26. mars

1. økt: Rolig orienteringsøkt på kart – fokus på å komme godt i gang

2. økt: Rolig orienteringsøkt på kart – fokus på å komme godt i gang

Kveld: Foredrag – Hvordan kan vi løfte oss o-teknisk?



#### Søndag 6. april

1. økt: Rolig orienteringsøkt på kart – fokus på å komme godt i gang

Kl. 14.00 Avreise

**Transport :** Vi koordinerer transport. Gi beskjed under påmeldingen om løperne kommer i egne biler.

**Ledere/trenere :** Det er ønskelig at klubbtrenerne deltar med tanke på oppfølging og gjennomgang av treningsøktene.

**Mat :** Brødmåltider og drikke lørdag og søndag og middag lørdag kveld er inkludert i prisen. Ta med matpakke og drikke til fredag kveld. Meld fra om det er spesielle allergier lederne må ta hensyn til.

**Ta med :** Sovepose (eller dynetrekk, putevar og laken), håndklær, nok treningstøy, kompass, løperbrikke, skrivesaker, hodelykt, drikkeflaske etc.

**Pris :** Ca. 300,- kr for dekning av faktiske utgifter til overnatting, kart og måltider. Regning sendes til klubbene etter samlinga. Betaling for transport ordnes av hver enkelt.

**Påmelding :** Påmelding til AOOK v/Reidunn Hallan [reidunn.hallan@orientering.no](mailto:reidunn.hallan@orientering.no), mob. 917 59 839, **innen fredag 11. mars.** ( navn, klubb, alder, e-post, tlf). Gi også beskjed om det blir med ledere fra klubben deres samt hvem som eventuelt kommer med bil.

**Påmelding nattløp:** Hver enkelt utøver må selv huske på å melde seg på til nattløpet (Nattsvermeren) fredag kveld. Se arrangementssiden: <http://fsk.no/arr/vaarlop/> NB! Påmeldingsfrist 21. mars

**Spørsmål om samlinga:** kan rettes til Stig Bjergaard ([stigpe@farmasi.uio.no](mailto:stigpe@farmasi.uio.no))

Kjøreveiledning: Strandstua ligger på Engelsvikøya. Kjør til Engelsviken sentrum, og det er merket derfra til Strandstua.

**Vel møtt til samling med fokus på 1) o-teknikk, 2) på å komme godt i gang før sesongen, 3) på hva kan jeg gjøre for å forbedre min o-teknikk og 4) på sosialt samvær!**