



## Dagssamling lørdag 26. november

### Høiås, Halden

*Østfold O-krets inviterer til dagssamling i anledning Østfold Vintercup. Det blir to treningsøkter, og workshop ved Håvard Wedege mellom øktene «Treningsplanlegging og Målsetting»*

**Tidspunkt:** Lørdag 26. november kl. 10.00 (første start i Østfold Vintercup, se egen innbydelse for Vintercupen).

**Målgruppe:** 13-20 år.

**Fremmøte:** Høiås hytta er samlingslokale for hele dagen. Link:

<https://goo.gl/maps/B5mFteCuZGmcMv6Z7>

#### **Tidsplan:**

- 10.00 Første start i Østfold Vintercup
- 11:30 Etter fullført løp er det dusjmuligheter i garderobene på Høiås
- 12:00 Lunsj på Høiås
- 13:00 Workshop med Håvard Wedege «Treningsplanlegging og Målsetting»
- 15:00 Orientering moment løype – Fokus på basis teknikkferdigheter A-nivå
- 16:00 Hjemreise etter fullført 2. økt

**Hovedmål for samlingen:** Samle kretsens løpere til sosialt samvær, og litt læring om treningsplanlegging, samt gode treningsøkter.

**Økt 1:** Fellestart lang i Høiåsmarka. Se egen innbydelse: (<https://eventor.orientering.no/Events/Show/17470>)

**Økt 2:** Moment løype som fokuserer på retningsløping. Ulike momenter som skal utfordre løperens evne til å løpe på retning, som f.eks. korridor, postplukk og «hvitt-kart». Løypelengde 6-7km, med flere kuttemuligheter tilpasset nivå.

**Mat:** Det blir servert lunsj til samlingsdeltakerne inne i Høiås-hytta. Mat serveringen vil bestå av brødmatt med diverse pålegg, + vafler. **Ved allergier meld ifra ved påmelding!**

**Påmelding:** I Eventor innen mandag 21. november kl:23:59.

Link: <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4806>

**Informasjon:** Håvard Wedege, e-post: [ostfold.okrets@gmail.com](mailto:ostfold.okrets@gmail.com), mob: 41699873

**Kommende aktiviteter i regi av Østfold O-krets:**

14. januar – Dagssamling i anledning Østfold Vintercup løp 3 (Sarpsborg)

04. februar – Dagssamling i anledning Østfold Vintercup løp 5 (Indre Østfold)

**Det er flere aktiviteter under planlegging...**