



Sarpsborg orienteringslag og
Østfold O-krets inviterer til
samling for Østfolds ungdommer
i alderen 13 – 16 år.



Innbydelse til moro og trening sammen med o-venner fra Østfold!

Treningssamling for ungdommer fra Østfold mellom 13 og
16 år.

SOL-hytta fredag 19. – lørdag 20. november 2010.

Fredag:

Oppmøte mellom kl. 17:00 – 17:30

Første start natt-trening kl. 18:00

Dusj og badstu

Pizza i peisestua

Diverse aktiviteter og konkurranser

Overnatting i gymsalen, ro kl. 24:00

Lørdag:

Frokost kl. 08:30

O-teknisk trening kl. 10:00

Dusj og badstu

Avslutning kl. 12:00

Natt-trening på fredag foregår i terrenget nord for SOLhytta. Det lages to løyper på henholdsvis 2,5 km (parløp for 13-14 år) og 4 km (individuell løp for 15 -16 år). Det er selvfølgelig mulig å løpe 2,5 km for de som synes 4 km blir for langt i mørket.

Natt-treningen er også åpen for andre (foreldre, søsken eller andre o-løpere) som ønsker en tur i skogen på fredagskvelden.

O-teknisk trening på lørdag blir stafett (lagorientering) med felles-start for alle som deltar på treningssamlingen kl. 10:00. Det er gaflede løyper på mellom 2,8 km og 3 km, og start er ca. 1 km nordover i lysløypa fra SOLhytta.

O-teknisk trening på lørdag er også åpen for andre (foreldre, søsken eller andre o-løpere) enn de som er med på samlingen. Det blir felles-start kl. 10:15 for denne gruppen.



Sarpsborg orienteringslag og
Østfold O-krets inviterer til
samling for Østfolds ungdommer
i alderen 13 – 16 år.



Ta med treningstøy, o-sko, hodelykt, brikke, kompass, sovepose, liggeunderlag og toalettsaker.

Påmelding via Palisoft på følgende link:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1462>

Deltageravgift: Treningssamling med overnatting inkl. mat
150,- pr deltager.

Deltagelse på natt-trening fredag eller o-
teknisk trening lørdag kr. 30,- pr. aktivitet.

Løypelegger natt-trening fredag: Tormod Jensen

Løypelegger o-teknisk lørdag: Tom Wahlgren

Ledere:

Oddbjørn Krage og Torill Finkirken
overnatter fra fredag til lørdag.

Bjørn Tore Thoresen og Heidi Børstad er
tilstede fredag kveld og lørdag.

Kontaktpersoner:

Bjørn Tore Thoresen, mob. 958 99 052, btthores@online.no

Oddbjørn Krage, mob. 905 46 628, odkrage@broadpark.no

Monica Meum Johansen, mob. 993 53 890, monicajo@hotmail.com