



Østmarka OK og AOOK inviterer til



# O-TROLL LEIR



11-12 september 2010  
med overnatting



**Tid:** Lørdag 12. september kl. 11.00

**Sted:** Sandbekken Ungdomskole, Blystadvegen 10, 2006 Løvenstad

**Overnatting:** Klasserom – Sandbekken Ungdomskole

**Deltakere:** O-troll leiren er åpen for alle som er 10-12 år i kalenderåret i klubbene Østmarka, Raumar, Nittedal, Nydalen, Kamp/Vestheim, Sentrum, Koll, Lyn, Sørbråthen, Kjelsås, Fet, OK Øst.

**Pris pr deltaker** er kr 200,- som faktureres klubbene i etterkant i henhold til påmeldte.

**Ta med:** Kompass, notisbok, penn, regntøy, tøyskift (tilstrekkelig til to dager) og flere ekstra par sokker, ekstra sko, **medbragt lunch lørdag**, overnattingsutstyr (sovepose og liggeunderlag), håndkle/toalettsaker, lykt for nattorientering, EKT-brikke. Fortrinnsvis må EKT brikker til egne løpere medbringes, men vi har noen brikker som kan lånes. Gi beskjed dersom det er noen som har matallergi.

**Deltakerpremie:** Alle får deltakerpremie gitt av Akershus og Oslo orienteringskrets.

**Ledere fra klubbene:** Vi ber klubbene stille med en leder dersom klubben har 6 eller flere påmeldte deltakere.

## PROGRAM:

### Lørdag:

11.00 Oppmøte og kort info om opplegget for foreldre og deltakere

11.30 O-økt 1

12.30 Lunsj medbrakt matpakke og drikke

14.30 O-økt 2

18.00 Middag serveres

20.30 Nattskattejakt – husk hodelykt

21.30 Kvelds

22.00 God natt

### Søndag:

08.00 Frokost

09.30 Premieutdeling

10.00 Avreise til Rekruttenes o-dag på Kringsjå.

**Klubbene har selv ansvaret for transport for sine ungdommer til Kringsjå skole.**

**NB!** Påmelding til o-troll leiren er **ikke** samtidig en påmelding til arrangementet i Frognerparken. Du melder deg på her:

<http://www.heming.no/idretter/orientering/sidemeny/rekruttenes-o-dag-i-holmenkollen/>

### Påmelding senest 5. september:

Til kretsen ved Reidunn Hallan, [reidunn.hallan@orientering.no](mailto:reidunn.hallan@orientering.no)

**Informasjon om leiren:** Erik Bratlie – Mob: 47 86 66 10  
[erik@bratlie.as](mailto:erik@bratlie.as)



*Velkommen til en leir hvor du kan ha det gøy og få mange nye venner!!*