

Akershus og Oslo o-krets i samarbeid med Heming/Njård OL ønsker alle kretsens ungdommer (13-16) velkommen til sommersamling på Natrudstilen ved Sjusjøen.

- Treninger i hovedløpsrelevant terreng.
- Innkvartering i hytter på Natrudstilen.

Lørdag 20. juni:

11.00	Frømmøte på Natrudstilen
11.30 - 13.00	O-teknisk trening
13.30 – 14.30	Lunch
17.00 – 18.30	O-teknisk trening
19.00	Middag
22.30	Ro

Søndag 21.06.09:

08.00 – 09.00	Frokost Fjelldilten
---------------	------------------------

Transport Klubbene må selv organisere transport av sine ungdommer til / fra samlingen.

Ledere Heming/Njård stiller med veiledere for treningene. Klubbene må stille med ledere for sine og er ansvarlig for transport til og fra øktene, inkludert til og fra sjusjøen, for alle sine løpere.

Mat Det kjøpes inn brødmatt til lunch og kvelds lørdag, frokost og lunch (matpakke) søndag. Felles middag på Natrudstilen lørdag kveld. Meld fra dersom det er allergier det må tas hensyn til.

Ha med Sovepose eller laken/dynetrekk/putevar , håndkle, toalettsaker, treningstøy/o-tøy til 3 økter samt skiftetøy. Kompass, EKT-brikke og drikkeflaske.

Pris pr.pers Ca. 450,- kr for dekning av faktiske utgifter til overnatting, kart og måltider. Regning sendes til klubbene etter samlingen. Betaling for transport ordnes internt i hver klubb.

Påmelding **Samlet påmelding pr klubb innen onsdag 19. mai til** kretsen ved Reidunn Hallan, reidunn.hallan@orientering.no
Oppgi navn, klasse, klubb, ledere også epost og mobiltf., samt evt forhold som må tas hensyn til når det gjelder mat.
NB! Vi bestiller eksakt antall hytter etter påmeldingsfristen. Det er derfor små muligheter til etteranmelding til samlingen, så merk påmeldingsfristen!

Fjelldilten Alle må melde seg på Fjelldilten selv. Se mer på <http://www.lillehammer-ok.no/>