

PROGRAM

Lørdag 20. juni:

11.00 – 13.00	Fremmøte ved 1. økt på Natrudstilen. Veibeskrivelse kommer på www.aook.no . O-teknisk trening. Trening i myrterrenget sør og øst for Sjusjøen. Løypetilbudet vil være på 2,7 – 4,7 km. Etter økten er det mulig å gå/løpe til der vi bor (ca 2,5 km). Én ansvarlig fra hver hytte kan hente ut hyttenøkler fra Ragnhild Bråten ved resepsjonen til Sjusjøen hytteutleie, fra kl 12.
13.30 – 14.30	Lunch på hyttene (blir kjøpt inn felles)
17.00 – 18.30	O-teknisk trening. ca 700 meter fra Natrudstilen. 2 mannsstafett med 4 etapper hver på 1,6 km.
19.30	Middag i cafeen på Natrudstilen (i gåavstand fra hyttene)
20.30	Felles sosial aktivitet etter middag i cafeen
22.30	Ro

Søndag 21. juni:

08.00 – 09.00	Frokost på hyttene (blir kjøpt inn felles)
11.00	Seneste utsjekking fra hyttene og første start Fjelldilten.

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

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

Fjelldilten Alle må melde seg på Fjelldilten selv. Se mer på <http://www.lillehammer-ok.no/>
Invitasjonen finner dere på <http://lillehammer-ok.langrenn.name/upload/Fjelldilten%202010-2.pdf>

