



Revidert program

Vårsamling i 13-16

fredag 9. - søndag 11. april



På grunn av **REKORDSTOR INTERESSE** 😊 er samlinga flytta til Hjortsberg skole i Halden. Les derfor dette reviderte programmet nøye.

PROGRAM:

Fredag 9. april

- Kl. 19.00 Frammøte [Hjortsberg skole](#) i Halden. Innkvartering – alle vil bli plassert på rom sammen med løpere av samme kjønn og omtrent samme alder. Ledere fordeles på rommene.
- Kl. 19.30 Kveldsmat (baguetter – ikke varmmat)
- Kl. 20.30 Felles informasjon og kveldsaktivitet
- Kl. 22.30 Ro

Lørdag 10. april

- Kl. 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 1. økt: Orienteringsøkt på kart
- Kl. 11.30 Lunsj (matpakke)
- Kl. 12.30 "Kosthold for unge o-løpere. Prestér bedre med gode matvaner"
v/Anu Koivisto, Olympiatoppen
- Kl. 15.00 2. økt: Orienteringsøkt på kart
- Kl. 17.30 Middag
- Kl. 19.00 Felles informasjon og kveldsaktivitet
- Kl. 21.00 Lett kveldsmat
- Kl. 22.30 Ro

Søndag 11. april

- Kl. 08.00 Frokost
- Kl. 09.30 1. økt: Orienteringsøkt på kart
- Kl. 11.30 Lunsj (matpakke) og rydding av skolen
- Kl. 13.00 2. økt: Orienteringsøkt på kart
- Kl. 15.00 Avreise



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

Mat Alle måltider på programmet serveres på skolen. (Vi har registrert laktoseintoleranse og cøliaki, og vil ha alternativer for disse.)

Ha med

- * Treningstøy/o-tøy til 4 økter. Husk varme klær for aprilvær. Ullundertøy er lurt.
- * Kompass
- * EKT-brikke
- * Drikkeflaske
- * Sovepose
- * Liggeunderlag. Vi ber om det ikke tas med king-size-modeller av liggeunderlag. Disse vil det ikke bli plass til.
- * Ta gjerne med et blad eller en bok (og lommelykt) slik at du kan lese litt på senga før du sovner.

Ikke ha med * Gotteri. Det skjønner dere når dere har hørt lørdagens foredrag 😊

Pris pr.pers Ca 350,- kr/løper (ledere gratis). Regning sendes til klubbene etter samlinga. Betaling for transport ordnes internt i hver klubb.

Ledere Ås/UMB orientering ved Kjell Blomseth (48 00 16 31) er hovedansvarlig.



VEL MØTT TIL EN AKTIV VÅRSAMLING !