



VELKOMMEN TIL VÅRSAMLING 2009 KJERRINGØY



Fra torsdag 30.april til søndag 3.mai vil Nordland Orienteringskrets avholde samling for ungdomsgruppa i Nordland på Kjerringøy. Vi skal bo på Prestegården og trene i vakre omgivelser på meget gode kart. Vi legger opp til en tradisjonell samling med fokus på o-teknisk trening og sosiale aktiviteter.

Nordland Orienteringskrets

Kretskontor:
Jan Gaute Buvik
Markusbakken 3
8646 KORGEN

Telefon:
75 19 13 37
99 73 63 01

Hjemmeside: www.nook.no
E-post: kretskontor@nook.no

Bankgiro:
4530.12.48222
Org.nr. 974 926 245



Hovedsamarbeidspartnere:



Målgruppe:

Aktive løpere 13 år og eldre. Klubbene må stille med ledere

Reise:

Klubbene er selv ansvarlig for reise.

Overnatting:

Kjerringøy Prestegård (merka ved vegen) og skolen (dusj).
Sovepose/underlag, rikelig med klær for all slags vær.

Mat:

Felles innkjøpt av tørrmat.
Varmmat serveres fredag og lørdag.

Økonomi:

O-kretsen dekker instruksjon/materiell og overnatting.
Klubbene/deltakerne dekker mat og transport.
Egenandel per deltager:

Påmelding:

Klubbvis til kretskontoret.
Jan Gaute Buvik, tlf: 99 73 63 01 innen søndag 26.april.

Nordland Orienteringskrets

Kretskontor:
Jan Gaute Buvik
Markusbakken 3
8646 KORGEN

Telefon:
75 19 13 37
99 73 63 01

Hjemmeside: www.nook.no
E-post: kretskontor@nook.no

Bankgiro:
4530.12.48222
Org.nr. 974 926 245



Hovedsamarbeidspartnere:



Program:

| <i>Torsdag 30.april</i> | <i>Program</i> | <i>Opplegg</i> |
|--------------------------|-------------------|------------------------|
| 18:00-19:30 ¹ | O-teknikk | Postplukk Bodø |
| 21:40 | Ferje fra Festvåg | |
| | Kveldsmat | |
| <i>Fredag 1.mai</i> | | |
| 08:00 | Frokost | |
| 09:00 – 09:30 | Teori | |
| 10:00 – 12:00 | O-teknikk | Veivalg |
| 12:00 | Lunsj | |
| 14:00 – 16:00 | O-teknikk | Postinngang |
| 17:00 | Middag | |
| 18:00 – 19:00 | Gjennomgang | |
| 19:30 | Rolig fjelltur | |
| | Kveldsmat | |
| <i>Lørdag 2.mai</i> | | |
| 08:00 | Frokost | |
| 10:00 – 12:00 | O-teknikk | Retning |
| 12:00 | Lunsj | |
| 14:00 – 16:00 | Nærløp | |
| 17:00 | Middag | |
| 18:00 | RouteGadget | |
| | Kveldsmat | |
| <i>Søndag 3.mai</i> | | |
| 08:00 | Frokost | |
| 10:00 – 12:00 | O-teknikk | Ungarsk stafett |
| 12:00 | Lunsj | |
| 14:00 | Ferje retur | |

¹ Hvis treninga blir på Festvåg utsettes starten til 19:00! Mer informasjon om dette senere!