



# NOOK VÅRSAMLING 2010



## **Fredag 30.4. – Søndag 2.5. Reipå i Meløy**

Med dette inviterer Nordland O-krets i samarbeid med klubbene til treningssamling i nydelig, og forhåpentligvis snøfritt terreng i ytre strøk av Salten. Her vil vi besøke flere spennende terrengområder med gode kart.

**Målsetting:** Barmarkstrening og tilvenning, innøving av o-tekniske ferdigheter, bruk av GPS.

Sosialt opplegg.

# Program

## ***Fredag 30.april***

- 1800 O-teknikk** Postplukk Saltstraumen. Arrangør: Tverlandet IL  
**2100** Innkvartering Reipå skole

## ***Lørdag 1. mai***

- 0830** Frokost  
**0930 O-teknikk økt 1. Introduksjon GPS. Orientering i tett/vanskelig terreng**  
Kart Mosvoldalen  
**1200** Lunsj  
**1400 Seminar O-teknikk** Reipå skole  
Planlegging av strekk. Sikre veivalg. Sikre holdepunkt. Gafling og intervallstart.  
Analyse økt 1: Fart i skog/åpen. Tidstap/gevinst på omgående veivalg.  
Parallellfeil/bomanalyse.  
**1500 O-teknikk økt 2. Orientering i fart FLYT. Skrålorientering**  
Kart Rundhaugen  
**1800** Middag  
**1900** GPS-analyse  
Diverse aktiviteter

## ***Søndag 30.april***

- 0900** Frokost  
**1000** Seminar Løpsforberedelser Reipå skole  
**1100 O-løp** Mellomdistanse Reipå. Arrangør: Meløy OK  
**1400** Avslutning og hjemreise





**Deltakere:**  
Fra 13 år og oppover.

**Reiser:** Klubbene skaffer transport for egne deltakere.

**Mat:** Deltakerne må holde egen brødmatt. Kretsen skal forsøke å samordne varmt måltid lørdag. Kafetilbud i regi Meløy OK på løpet søndag.

**Overnatting:** Det blir overnatting på Reipå skole. Muligheter for dusj og matlaging. Alle må ha egen sovepose og underlag.

**Økonomi:** Klubbene dekker transport og mat for egne deltakere. Nordland O-krets dekker leie av lokaler.

**INFO:** Spørsmål rettes til Jan Gaute Buvik, tlf 997 36301

**Påmelding:** Pr. e-post til Jan G. Buvik, Nordland O-krets: [kretskontor@nook.no](mailto:kretskontor@nook.no) innen mandag 26. april. Oppgi antall og alder, samt ledere.

Velkommen til trening og løp i herlig kystterreng!

**VILT... VAKKERT... RÅTT !!!**