

# Vårsamling i Ytre Namdal 9.-11.april, Abelvær-Lund

Samlinga er åpen for alle løpere fra kretsen fra og med 14 år og oppover.

All overnatting vil i år foregå på Abelvær skole/samfunnshus.

Program:

## **Fredag 9.april:**

Hver enkelt deltager reiser med ekspressbuss til Namsos. Stoppetidene er:

- Stjørdal 12.45
- Åsen 13.05
- Levanger 13.30
- Verdal(Sulkrysset) 13.45
- Steinkjer 14.20,
- Namdalseid 15.00

Bussen er framme ved kaia i Namsos 15.45. Da spaserer vi om bord på M/S Namdalingen. Namdalingen har avgang fra Namsos kl 1600. Beregnet ankomst Abelvær er kl 16.50. Billettprisen med båten var kr 60(?) kroner for skoleungdom. (Husk legitimasjon!).

Vel framme ved kaia i Abelvær er det en kort spasertur opp til Abelvær Skole der overnattinga vil finne sted. Det vil bli ei lita ø-økt om lag kl. 1800 (sprintløp på 1:7500-kart). Løypa vil være ca 2.5 km lang. Etter løpet står kvelden til fri disposisjon. Kretsen kjøper inn mat til samtlige deltagere.

## **Lørdag 10.april:**

Etter frokost kl. 0800 vil det bli ø-teknisk trening kl. 1000. Treninga vil foregå på kartet Ramstad, 1:10 000, som ligger like i nærheten av Abelvær. Her er det ikke så mye skog, men en bør like fullt være skjerpet med orienteringa. Vi satser på å løpe fra skolen bort til kartet, der det vil bli lagt opp til en miks av ulike tekniske utfordringer som linje-ø, postplukk og veivalg. Etterpå jogger vi tilbake til skolen, tar en dusj, spiser og lader opp til vårens desiderte sportslige høydepunkt: Ytre Namdal Todagers!

## **Ytre Namdal Todagers!**

Todagersløpet er åpent for alle interesserte, ikke bare deltagerne på samlinga! Vi er tvert imot avhengig av at interessen blant foreldre og andre ø-løpere er såpass stor at vi ikke får problemer med transporten hjem etter samlinga. Oppmøtet er på Abelvær Skole kl. 1600. Derfra er det en kort transportetappe til arena. Første start er satt til 1700. Løpet (mellomdistanse) vil gå på en annen del av Ramstad-kartet, evt på nytt kart mellom Hofles og Kolvereid. Middagen inntar vi på Abelvær skole/samfunnshus.

Overnatting for andre interesserte som blir med på todagers løpet vil kunne skje på Abelvær skole.

## **Søndag 11.april:**

Om jaktstarten skal foregå på Lund eller ute ved Abelvær vil vi ta stilling til når vi vet mer om snøforholdene på Lund. Avgjørelsen tas når tida nærmer seg.

Etter frokosten pakker vi sammen og rydder, før vi drar videre til jaktstarten. Løpet arrangeres med jaktstart basert på tidene fra mellomdistansen dagen før.

Klasseinndeling Ytre Namdal Todagers:

Klasse A: 4 km lørdag + 7 km søndag

Klasse B: 4 km lørdag + 5 km søndag

Klasse C: 2.5km lørdag + 3.5km søndag

Klasse C vil ha litt enklere løyper enn klasse A og B.

Det vil være anledning å trene ift ei nattøkt, eksempelvis ta inn poster.

### **Påmelding:**

- > Påmelding skjer til Trond Svanøe-Hafstad [tsh@sbskog.no](mailto:tsh@sbskog.no) , telefon 915 67079 **innen mandag 5.april.**
- > Husk å angi hvilken klasse du vil delta i.
- > Det er viktig at dere samtidig melder på foreldre og/eller andre interesserte og informerer om ting som har betydning for transporten under samlinga.

Egenandelen for samlinga blir fakturert klubbene i etterkant. Den enkelte løper er selv ansvarlig for å ha med tilstrekkelig med penger og mat for reisen fram til Abelvær.

Alle må ha med sovepose, liggeunderlag, o-utstyr og ellers alt dere får bruk for i løpet av ei tøff treningssamling. Husk at det fortsatt er vinterlig!!

Ledere på samlinga vil være Bård Øyvind Solberg, Gunhild Bredesen og Trond Svanøe-Hafstad. Bård Øyvind Solberg, Atle Dengerud, Stein Egil Jørgensen og Arne Håkon Fiskum vil være ansvarlig for det o-tekniske.

Steinkjer, 20.03.10

Trond Svanøe-Hafstad