

# VELKOMMEN TIL NOOK'S VÅRSAMLING 2011 PÅ KJERRINGØY

Fra fredag 29. april til søndag 1. mai vil Nordland Orienteringskrets avholde samling for alle løpere fra 13 år og oppover. Treningsopplegget innrettes mot ungdomsgruppa. Vi starter samlinga med ei treningsøkt i Bodø (Rønvikfjellet) fredag kveld og drar videre til Kjerringøy. Vi skal bo på Prestegården og trene i vakre omgivelser på gode kart (Raudlia, Låter, Handelsstedet).

Vi legger opp til ei tradisjonell samling med fokus på både fysisk trening, o-teknisk trening og sosiale aktiviteter. Landslagsløper Hans Gunnar Omdal vil bistå med veiledning.



- 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: Tørrmat kjøpes inn av klubbene. Varmmat ordnes av kretsen, serveres fredag kveld og lørdag kveld
- Økonomi: O-kretsen dekker instruksjon/materiell og overnatting. Klubbene/deltakerne dekker mat og transport
- Påmelding: Klubbvis til Jan Gaute Buvik, tlf: 997 36301 eller epost: [kretskontor@nook.no](mailto:kretskontor@nook.no) innen onsdag 27. april



## PROGRAM:

### FREDAG 29. APRIL

18:00-19:30 O-teknisk trening. Postplukk Bodø. Rønvikfjellet 1:7500

Ferge fra Festvåg til Misten på Kjerringøy

Kveldsmat på Prestegården (langs hovedveien, kort vei forbi Kjerringøy sentrum, merket med O-skjerm)

### LØRDAG 30. APRIL

08:00 Frokost

09:00 Teori – mål med øktene/samlinga

09:30 Fysisk trening + O-teknikk. Veivalg. Intervalløkt. Raudlia 1:10000

12:00 Lunsj

15:00 O-teknisk trening retning/korridor. Låter 1:7500

15:30 Fysisk trening/løpsteknikk. Sprintløype tomannsstafett. Handelsstedet 1:4000

17:00 Middag

19:00 Teori: Trening og treningsplanlegging del 1. Alternativt rolig fjelltur. Topptur på ski er en mulighet.

21:00 Kveldsmat

22:00 Tiomila (Nordlandsversjonen)

### SØNDAG 1. MAI

09:00 Frokost

10:00 Trening og treningsplanlegging del 2

11:00 O-løp. Raudlia 1:10000

14:00- Ferge – retur



- Kæm e det som kjæm i år?