

# VELKOMMEN TIL NOOK'S VÅRSAMLING 2011 I SALTSTRAUMEN

Fra lørdag 28. april til mandag 30. april vil Nordland Orienteringskrets avholde samling for alle løpere fra 13 år og oppover. Treningsopplegget innrettes mot ungdomsgruppa.

Vi legger opp til ei tradisjonell samling med fokus på både fysisk trening, o-teknisk trening og sosiale aktiviteter. Målgruppe: Aktive løpere 13 år og eldre. Klubbene må stille med ledere.

Praktisk info:

Reise: Klubbene er selv ansvarlig.

Overnatting: Saltstraumen Camping (hytter er bestilt).

Mat: Tørrmat kjøpes inn av klubbene. Varmmat kjøpes inn felles og betales av kretsen. Økonomi forøvrig: O-kretsen dekker instruksjon/materiell og overnatting. Klubbene/deltakerne dekker øvrig mat og transport.

Påmelding: Klubbvis til Jan Gaute Buvik, tlf: 99736301 eller epost: [kretskontor@nook.no](mailto:kretskontor@nook.no) innen onsdag 25. april.



Juniorverdensmester Yngve Skogstad kommer og deltar sammen med oss. Han vil bistå med inspirasjon og veiledning.



# PROGRAM:

## LØRDAG 28. APRIL

- 14:00 O-teknisk trening; postplukk. Naurstadhøgda 1:10000
- 16:00 innkvartering og lett måltid, Saltstraumen
- 17:00 praktisk info og gjennomgang av neste treningsøkt
- 19:00 Sprintstafett ved campingplassen. Kart 1:4000
- 21:00 Kveldsmat

## SØNDAG 29. APRIL

- 08:00 Frokost
- 09:00 Yngve's time. Treningsmetoder og veien frem til jr.VM-suksessen.
- 10:00 O-løp fra museet. Kart: Saltstraumen, 1:10000
- 13:00 Lunsj
- 15:00 O-teknisk trening retning/korridor. Straumøya; 1:10000
- 17:00 Middag
- 19:00 Sosialt samvær med diverse utfordringer.....
- 21:00 Kveldsmat

## MANDAG 30. APRIL

- 08:00 Frokost
- 09:00 Info om og forberedelse til dagens økt
- 10:00 Intervall-o-trening. stafett/fellesstart-preg med høy fart. Straumøya 1:10000
- 12:00 Opprydning, avslutning



- Kæm e det som kjæm i år?