

NOOKs vårsamling 2013

på Reipå 10.-12. mai

Nordland O-krets inviterer til vårsamling for ungdomsløperne i kretsen på Reipå fredag til søndag, 10.-12. mai. Det blir ei samling med særlig fokus på o-teknikk og å «komme på kart» igjen etter vinteren, men også med mye sosialt. Vi avslutter med o-løp i Neverdal på

Praktisk info:

Målgruppe: Aktive løpere fra 13 år og eldre.

Reise/transport: Klubbene stiller med ledere med biler. Biltransport er nødvendig til de fleste treningene.

Overnatting: Reipå camping: www.reipacamping.com
Vi har bestilt leiligheter og hytter for tilsammen 30 stk, hvor ca. halvparten er med dusj/toalett. Campingplassens servicebygg er nesten helt nytt, så toalett-/dusjforholdene er bra for alle. Det er dyne/pute i hyttene og sengetøy kan enten medbringes eller leies for kr 80,-.

Mat: Vi kjøper felles varmmat til middag lørdag som kretsen betaler, mens tørrmat sørger klubbene/deltakerne for sjøl. Det er lokalbutikk i gangavstand fra campingen (åpent fredag og lørdag 10-22).

Påmelding: Via Eventor innen mandag 6. mai. Alle som skal delta på overnattinga må melde seg på, også voksne ledere.

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/2771>

Kontakt: Jakob Kalvig Skogan: 950 35 365, jakob.ks.93@gmail.com



Program

Fredag 10. mai

- 18:30 Oppmøte o-teknisk økt: Postplukk på Nygårdsjøen
21:00 Innkvartering og kveldsmat på Reipå camping

Lørdag 11. mai

- 08:00 Frokost
09:30 Avreise 1. økt: O-intervaller i Spildra. Drag med fellesstart og høy fart.
12:00 Lunsj (smør matpakke til mellom økt 2 og 3)
13:30 Start 2. økt: Retningsorientering på Reipå
17:00 Avreise 3. økt: Sprintstafett (2-mannslag) i Ørnes sentrum.
19:00 Middag
20- Sosiale aktiviteter
22:00 Kveldsmat

Søndag 12. mai

- 08:00 Frokost
10:00 Første start o-løp i Neverdal. Arrangør: NOOK
13:00 Kjapp lunsj, rydding/vasking og hjemreise



Sees vi på Reipå?