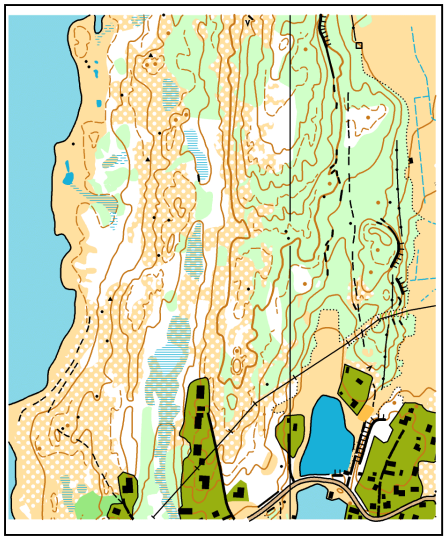
Vårsamling 07

Gildeskål



- lør 28.4- tirs.1.5
- Sandhornøya, Inndyr og Salt-straumen
- 4 o-tekniske økter
- 2 o-løp: RV 17 2-dagers
- nye kart
- flott natur
- www.nook.no

Nordland Orienteringskrets (NOOK)

Kretskontor: **Telefon:** **Bankgiro:**
Jan Gaute Buvik **75 19 13 37** **4530.12.48222**
Markusbakken 3 **99 73 63 01** **org.nr. 974 926 245**
8646 KORGEN

Hovedsamarbeidspartner: **E-post:** **Hjemmeside:**
kretskontor@nook.no www.nook.no

Program

Lørdag 28.april	*Programpost*		*Kart*	*Sted*
1400	Oppmøte Saltstraumen			
1500	**O-teknikk**	Postplukk	Saltstraumen	Saltstraumen
1900	Kveldsmat			
2000	Info			
2300	Ro i leiren			
	Overnatting Sandhornøya			
Søndag 29.april				
800	Frokost			
1000	**O-teknikk**	Momentløype	Dalane	Sandhornøya
1300	Lunsj			
1400	Seminar	O-metode		
1700	**O-løp**	RV 17 2-dagers, 1.dag	Dalane	Sandhornøya
1900	Middag			
2300	Ro i leiren			
	Overnatting Sandhornøya			
Mandag 30.april				
0740	Ferge fra Horsdal til Sund			
0900	**O-teknikk**	Diverse o-momenter	Inndyr	Inndyr
1200	Lunsj	Inndyr cafe		
1700	**2-mannssprintstafett**		Gjælentunet	Gjælentunet
2000	Grillings/kveldsmat			
2300	Ro i leiren			
	Overnatting Gjælentunet	Idyllisk sted		
Tirsdag 1.mai				
800	Frokost			
1100-1300	**O-løp**	RV 17 2-dagers, 2.dag	Straumøya	Hellevik skole
1300	Avslutning og hjemreise			

Med dette inviterer Nordland O-krets, i samarbeid med Håvard Berg, til en omfattende vårsamling i ytre strøk av Salten. Her vil man besøke flere spennende terrengområder med helt nye kart. Man antar at det er snøfritt på det tidspunkt samlinga holdes.

Målsetting:

- Barmarkstrening og tilvenning, innøving av o-tekniske ferdigheter,
- opplevelse av nye kart og område.
- 2 seminarer, 4 treninger, 2 løp.
- Sosialt: Dyrke vennskap og kjennskap.

Deltakergrupper: 13-20 år.
Voksne. Tilbud om treninger og løp.
Hvis klubber vil ha med yngre løpere, må klubben sjøl ta ansvar for disse.

Reiser: Klubbene må i utgangspunktet skaffe transport for egne deltakere.
Deltakere fra nord som kommer m. fly til Bodø bør ha leiebil.

Mat: Deltakerne må holde egen brødmat. Kretsen skal forsøke å samordne varme Måltider. Kretsen skaffer drikke til alle økter ute.

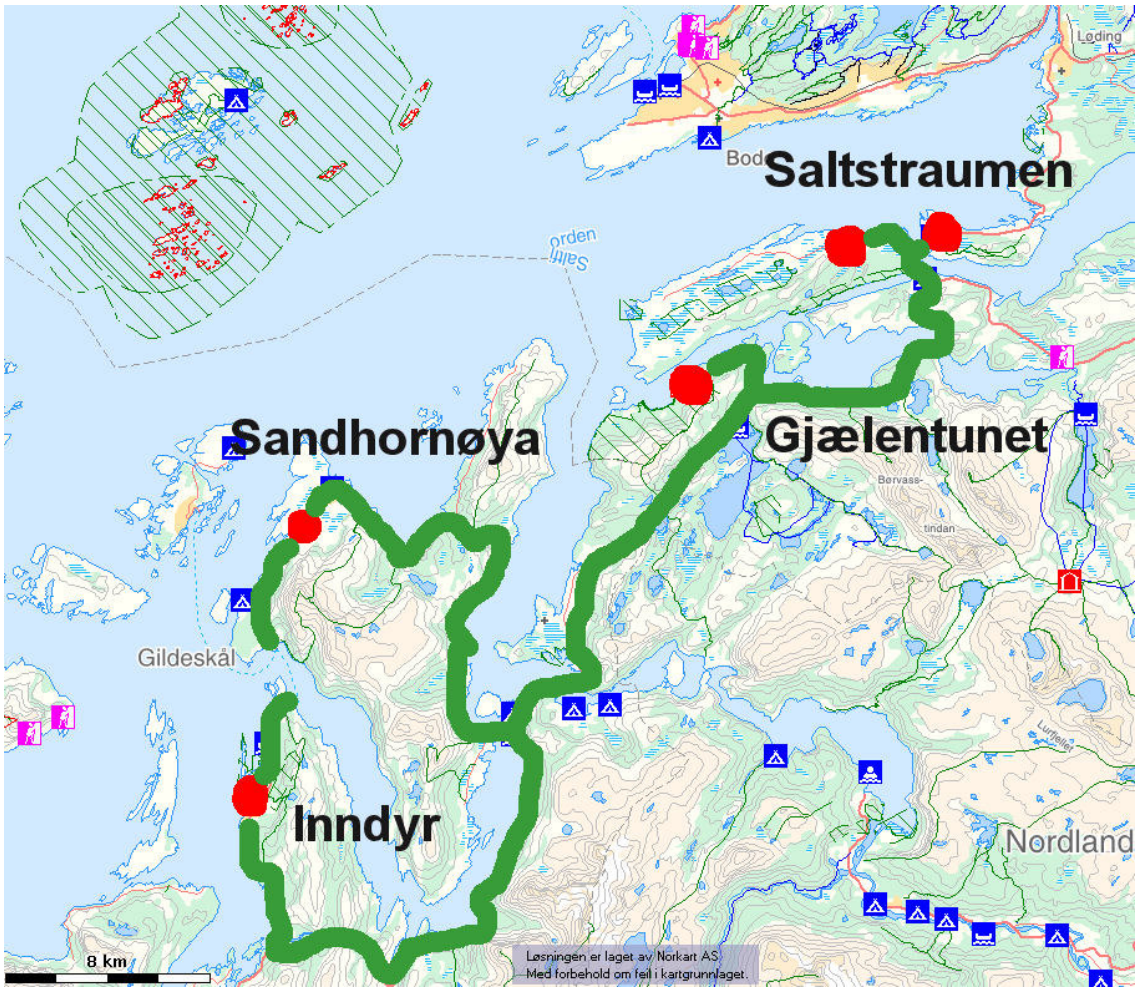
Overnatting: To netter på Sandhornøya og ei ved Gjælentunet. Muligheter for dusj og matlaging. Alle må ha egen sovepose og underlag.

Økonomi: Klubbene dekker transport og mat for egne deltakere, samt startkontingent for de to nærløpene. Nordland O-krets dekker overnatting , instruksjon, kart .

INFO: Spørsmål om treninger og løp rettes til Håvard Berg, tlf.98065829, e-post: havard@geografen.no Andre opplysninger: Nordland O-krets

Påmelding: **Pr. e-post til Jan G.Buvik, Nordland O-krets:** kretskontor@nook.no **(tlf. 99736301) innen søndag 22.april.**
Oppgi antall og alder, samt ledere.

MERK: Det er naturligvis mulig å delta på deler av samlinga hvis det ikke passer å være med på alt.



VILT… VAKKERT… RÅTT !