

Vårsamling i Ytre Namdal 13.-15.april, Abelvær-Nærøy



Samlinga er åpen for alle løpere fra kretsen fra og med 13 år og oppover. Det vil være treningstilbud både til uerfarne 13-14 åringer og erfarne juniorløpere.

All overnatting vil foregå på Abelvær skole/samfunnshus.

Program:

Fredag 13.april:

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

- Stjørdal jb.st 11.45
- Åsen v/E6 12.05
- Levanger 12.30
- Verdal(Sulkrysset) 12.45
- Steinkjer 13.20
- Namdalseid 14.00

Bussen er framme ved kaia i Namsos 14.45. Da spaserer vi om bord på M/S Namdalingen. Namdalingen har avgang fra Namsos kl 1600. Beregnet ankomst Abelvær er kl 17.00. Billettprisen med båten var kr 72(?) kroner for skoleungdom. (Husk legitimasjon!).

Vel framme ved kaia i Abelvær er det en kort spasertur opp til Abelvær Samfunnshus der overnattinga vil finne sted. Det vil bli en kombinert treningsøkt med en mellomdistanseløype på ca 2,5-3,0 km og ei sprintløype på ca 1,5 km.

NB! Mellomdistanseøkta kan tas som nattøkt om noen ønsker det. Fint om dere gir beskjed om dette.

Etter løpet står kvelden til fri disposisjon. Kretsen kjøper inn mat til samtlige deltagere.

Lørdag 9.april:

Etter frokost kl. 0800 vil det bli o-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 momentløyper med en miks av ulike tekniske utfordringer. Fokus på kartforståelse og kurveforståelse. 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 o-løpere er såpass stor at vi ikke får problemer med transporten hjem etter samlinga. Oppmøtet er på Abelvær Skole kl. 1500. Derfra er det en kort transportetappe til arena. Første start er satt til 1600. 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 10.april:

Hvilket kart jaktstarten skal løpes på er avhengig av snøforholdene. 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 (A-nivå)

Klasse B: 4 km lørdag + 5 km søndag (A-nivå)

Klasse C: 2.5km lørdag + 3.5km søndag (B-nivå)

Klasse C skal også passe for uerfarne 13-14 åringer.

Det vil være anledning å trene ei o-teknisk nattøkt også lørdag. **Ta med lykt!**

Påmelding:

- Påmelding skjer via Eventor **innen mandag 10.april.**
- Øvrige endringer/strykninger må gjøres pr. e-mail til Bård Solberg (e-mail bardsolb@online.no , tlf (90919489)
- 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 treningsamling. Husk at det fortsatt er vinterlig!!
Arrangøren ordner med mat.

Ledere på samlinga vil være Bård Øyvind Solberg, Pål Wærum, Gisle Holberg og Berit M. Ressem