

O-KOLONI

I anledning finalen i årets le Tour de Glåmdal, inviterer BKOK alle Glåmdalsklubbene til ett vilt, vakkert og rått eventyr 9-10. september. Er du ca. mellom 8-16 år (eller føler deg ung nok) kan du bare begynne å pakke o-skoene dine....

Tidspunkt: Lørdag 9/9, kl. 12 - Søndag 10/9, kl. ca. 14.
Sted: Ganske sentralt i Kongsvinger. Mer info senere.
Pris: 0,-kr per o-troll. (inkl. 1 middager, kveldsmat, litt "munngott", frokost, lunsj, inngangsbillett til svømmehallen og kino, + div. aktiviteter)
Påmeldingsfrist: Mandag 4. september
Overnatting: Overnatting på hardt underlag må påregnes, men vi håper på senger.
Utstyr: Sovepose, liggeunderlag, treningstøy, godt skotøy (gjerne gummistøvler), badetøy, tannbørste, regntøy, gode venner og godt humør.
Mulige aktiviteter: Orientering, fotball, basketball, bading, TV, quiz, fallskjerm og tankskjøring (de to siste er fortsatt litt usikkert)
Foreløpig program:

Lørdag:	12.00	Oppmøte på «basecamp» / overnattingsted
	13.00	Sprintorientering
	15.00	Bading i svømmehallen
	16.00	Matpause
	16.30	Kino i Rådhussteateret «CARS 3»
		Bading i svømmehallen m/ stuping, boblebad, badstu, vannsklier.
	19.00	Middag
	20.00	
	22.00	Ro
Søndag:	08.00	Revelje!
	09.00	Frokost
	09.30	«Glåmdalsmesterskap i Maxi-sprint, etter utslagsmetoden»
	11.00	Avreise til Vardeberget
	12.00	Finale i le Tour de Glåmdal
		Utøverne og bagasje hentes på samlingsplass

Tanken er ikke å lage toppidrettsutøvere av dere, bare se om det er noe håp. Piske dere litt, la dere få gå lange skift nede i gruva, langturer, blodprøver, snøpulsing, intervaller, O2-tester, mental trening, høydehus, strekkmaskiner og annen idrettsglede...

Vi kan dog dessverre ikke utelukke at det også kan bli litt tid til moro og hygge....