

Kretslagssamling på Øynaheia 4-6 november 2016

Når: Fredag 4. november til søndag 6. november

Sted: Øynastua på Øynaheia i Froland, Aust-Agder

Treningssamlingen er et samarbeid mellom kretslagene i Aust- og Vest-Agder og er for alle orienteringsløpere fra 13-20 år i Aust- og Vest-Agder

Samlingen inneholder både o-tekniske økter og sosialt samvær.

Fredagen drar vi direkte til nattløp i Evje som vi håper mange har lyst til å delta på. (ved påmelding til turen blir man automatisk påmeldt nattløpet i Evje) Deretter kjører vi til Øynastua og spiser sammen. Alternativt kan man velge å dra direkte til Øynastua og ta en løpetur med hodelykt i skiløypa der.

Lørdagen blir det to o-tekniske økter . Søndag drar vi tidlig og avslutter helgen med deltagelse på Graneløpet (i Arendal). Dette er et langdistanse o-løp med fellesstart. Her må alle selv melde seg på i Eventor senest mandag 31. oktober.

Pris treningssamling kretslagsmedlemmer : 500 kr

Påmelding gjøres denne gang på Eventor senest onsdag 2. november (Velg kategori og vis treninger for at samlingen skal vises)

NB! Terrenget i og rundt Granestua er sperret til Jr.VM-uttaksløp 27. og 28. mai 2017. Alle har mulighet for å delta i Graneløpet, men det vil i PM opplyses om føringer for ferdsel innenfor sperret område. Alle aktuelle deltagere for uttaksløp, deres trenere og ledere, må følge føringer for ferdsel innenfor terrengsperringen. Brudd vil kunne medføre startnekt i uttaksløp. Oversikt over terrengsperring se innbydelsen til Graneløpet.

Program:

Fredag

18.00 Første start nattløp i Evje (nærmere info om oppmøtested der kommer etter hvert). Etter løpet drar vi direkte til Øynastua. Alternativt kan du møte direkte på Øynastua og ta en løpetur med hodelykt i skiløypa (det vil være folk her fra kl 17.30)

20.00(ca) Middagen blir servert når alle er ankommet etter nattløpet.

21.00 Sosialt samvær

Lørdag

8.30 Frokost

10.00 O-teknisk treningsøkt.

12.30 Lunsj

14.30 O-teknisk treningsøkt.

16.00 Varm suppe

18.00 Middag

20.00 Quiz, snacks og sosialt samvær

Søndag

7.30 Frokost

8.30 Pakking og utsjekking

9.30 Avreise til Granestua for deltakelse i Graneløpet

Pakkeliste:

Laken, dynetrekk og putevar, innesko, håndkle, toalettsaker og varmt tøy, treningstøy/o-tøy, løpesko, emit-brikke, kompass, drikkeflaske.

Dersom vi blir mange kan det være noen må ta med liggeunderlag og sovepose men det vil det bli gitt nærmere beskjed om eventuelt.

Ta gjerne med kortstokk, spill etc.

Dersom noen foreldre/foresatte kan tenke seg å være med som leder hele helgen eller deler av den er det også flott. Vi trenger også sjåfører som kan kjøre til Evje og Øynastua på fredagen samt fra Øynastua til Granestua på søndagen.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Marianne Hauge, Hisøy OK tlf 95940769 eller på mail: mhaug4@gmail.com

Håper mange har lyst til å bli med på samling.

Velkommen!

Hilsen Aust og Vest-Agder O-krets.