

## Pre-o-utvalget inviterer til pre-o-treningshelg 24-25. juli

Pre-o-utvalget og arrangørskubbene Ås IL og OK Moss, inviterer til en treningshelg med fokus på utøvere som har landslagsambisjoner. Men vi inviterer selvsagt også andre aktive pre-o utøvere i det norske miljøet til å delta på hele eller deler av samlingen. Vi legger opp til trening både i tempO og preO (eliteløyper) samt teoriøvelser.

### Opplegg

#### Lørdag 24. juli:

- kl 12.00. Kort 'sprint-PreO' i Ås med 15-16 oppgaver; 500 meter.
- Ca. kl 13.30. Enkel grilllunsj ved mål og gjennomgang av PreO oppgavene.
- Ca. kl 14.45. TempO i Ås med 6 stasjoner og 5 oppgaver på hver stasjon. Gjennomgang av løsninger etter hver stasjon.
- Ca. kl 17.00. Avreise til overnattingsted i Moss
- Ca. kl 18.00. Teori-foredrag og øvelser inkl. middag.
  - a) Mental trening, foredrag fra Ole Reier (tennistrener i Moss TK).
  - b) Ev. teoriopplegg/orienteringer fra utvalget.

#### Søndag 25. juli:

- kl 9.00. PreO i Nesparken, Moss.
- Ca. kl 11.00. Gjennomgang og medbrakt lunsj.
- Ca. kl 12.30. PreO i Mossemarka.
- Ca. kl 14.30. Gjennomgang og avslutning

**Kart lørdag:** NMBU-parken. Ås IL. Kart: 1:4000, 2,5m ekvidistanse (PreO) og 1:3000, 2,5 ekvidistanse (TempO), synfart at Kristen Treekrem i 2020 og 2021 i henhold til ISSprOM 2019 sprintnorm.

**Kart søndag:** Del 1: Nesparken. OK. Moss. Kart 1:4000, 2,5 m ekvidistanse, sprintnorm.  
Del 2: Mossemarka 1:4000, 5m ekvidistanse.

**Påmelding:** Helst på Eventor, men kan også på e-post til Lone Brochmann, e-post: [lonekarin.brochmann@orientering.no](mailto:lonekarin.brochmann@orientering.no). Telefon: +47 97082377.

**Påmeldingsfrist:** Søndag 18.07.2021 kl. 23:59.

**Startkontingent:** Kr. 200,- for ikke landslagsutøvere (50,- per løype). Kontingent, overnatting og måltider for landslagsutøvere dekkes av Pre-o-utvalget. Landslagsutøvere defineres her de som ble tatt ut til ETOC 2021 inkl. reserver. Totalt 12 utøvere pluss Pre-o-utvalget.

**Overnatting:** Hotell i Moss. Mer detaljer kommer senere. Ikke-landslagutøvere booker selv overnatting ved behov.

**Løypelegger:** Per Stålnacke (lørdag) og Henning Bratland Carlsen (søndag).

