

NOOK vintersamling 2-4.1 2015



Nytt år – nye muligheter! NOOK inviterer ungdommer født 2002 → & juleferierende studenter til treningssamling i romjula. Treff o-løpervenner få midtvinterinspirasjon! ☺

FREDAG 2.1

Ca. 17:30

Mo OK ankommer med tog 17.28 / bil B&OI-løpere møter på Bestemorstua. **Spis før du kommer!**

18:15

Treningsøkt – intervall Ta med lykt!

20:00

Kveldsmat & sosialt

LØRDAG 3.1

08:00

Frokost

09:00

Evaluering & målsettinger: Tilbakeblikk på sesongen 2014 , hva vil jeg jobbe mot i 2015?

10:00

Treningsøkt - langtur på ski, ski-o hvis forhold for det?!

12:30

Lunsj

13:30

O-teknikk: Yngste: Catching features 15 +: Trene o-teknikk/ planlegge o-tekniske trening på vinteren

16:00

Mellommåltid/ avslapning

17:00/ 17:30

Avreise til UIN og inne-o (eldste/ de som vil jogger)

18:00

Innendørs o-løp på Universitetet

19:30

Middag & sosialt (retur ca. kl 21:30?)

SØNDAG 4.1

08:30

Frokost/ smøre matpakke til hjemreise

09:30

Rolig treningsøkt

11:00

Dusje, pakke/ rydde og reise hjem (Tog til Mo 12:27)

Ta med:

Treningsstøy (ute/ inne), hodelykt, joggesko og ski (treningene tilpasses vær og føre!),

Toalettsaker/ håndduk, sovepose, liggeunderlag,

Egen tørrmat til 6 måltider: fredag ettermiddag, 3 måltider lørdag, frokost og matpakke søndag. Felles kveldsmat fredag + middag lørdag

OBS! Påmelding i Eventor innen 29.12 (1) Til samlingen & (2) Inne-o-løp og middag. **Kontaktperson:** Elisabet Kongsbakk 906 11 787

Pris: NOOK dekker overnatting. Klubbene dekker reiseutgifter og utgifter til middag lørdag.

