



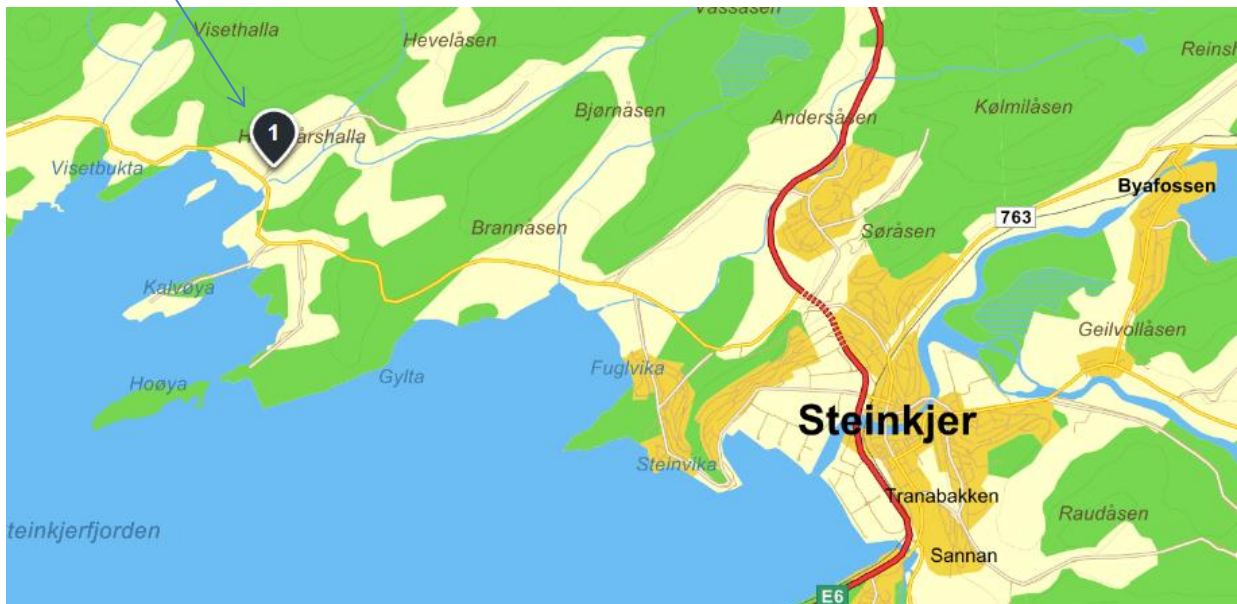
NORD-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS



UNGDOMSLEIR 13-16 ÅR

NTOK inviterer til ungdomsleir for 13-16-åringer på Steinkjer fra fredag 5. til søndag 7. juni. Bli med på god o-trening, sosiale aktiviteter og forberedelser til sommerens Hovedløp og O-landsleir. Leiren avsluttes med Steinkjer o-klubb sitt løp, KM langdistanse, på søndag.

Sted: Moen skole



Påmelding:

Innen tirsdag 2.juni i Eventor, følg link:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/5379>

Veiledende program

Fredag 5.juni	
17.00 - 18.00	Innkvartering
18.30 - 20.00	O-teknisk trening
20.00 – 23.00	Info om HL/OLL (stafettlag HL offentliggjøres), kveldsmat, sosialt
23.00	Ro

Lørdag 6.juni	
08.30 - 09.30	Frokost
10.00 - 12.00	O-teknisk trening
12.00 - 13.00	Lunsj
13.30 - 15.30	O-teknisk trening / sosiale aktiviteter på Kalvøya eller Hoøya
16.00	Middag
18.00	Sosialt, Quiz el.
19.30	Kveldsmat
23.00	Ro

Søndag 7.juni	
08.30 - 09.30	Frokost Pakking, rydding og avslutning
10.00 - 10.30 (?)	Ungdommene hentes på Moen skole for avreise til KM lang Steinkjer

Pakkeliste

Godt med treningsklær/klær, badeklær, brikke, kompass, plastmappe, innesko, liggeunderlag/madrass, toalettsaker, drikkeflaske, campingstol, sovepose, kortstokk, snacks til lørdag kveld OG MYE GODT HUMØR.

Klubbenes ansvar

Alle klubber med deltagere er så heldige å få stille med minimum en voksen leder. Mange oppgaver som skal ordnes og som vil bli fordelt.

Både O-tekniske og ikke O-tekniske oppgaver. Navn på klubbens ledere meldes inn til **Katrine Austmo Møller** snarest og senest samtidig med påmeldingsfristen den **2. juni**. Artig om mange blir med. Flere kan bytte på gjennom helga.

Velkommen

For sportslig råd i Nord-Trøndelag orienteringskrets

Katrine Austmo Møller, katrine.moller72@gmail.com, 95231048

Bård Solberg, bardsolb67@gmail.com, 909 19 489