



Åpen ski-o-samling på Sjusjøen

7-10. desember 2012

for 13-16 åringer og junior

Alle ski-O interesserte ungdommer og juniorer inviteres til åpen samling på Sjusjøen 7.-10.des.

Vårt senior og junior landslag har samling samtidig. Det vil også bli internasjonal deltagelse i flere klasser

Fremmøte fredag 7. desember kl . 19-21 på Sjusjøtunet hytter og camping

Hvis du ankommer på et annet tidspunkt så husk å gi beskjed om det ved påmelding.

Opphold:

Hytter på Sjusjøtunet. www.sjusjotunet.no. Ta med mat til fredag kveld og sengetøy. Frokost og lunsj ordnes pr hytte (NOF handler inn). Vi organiserer felles middag lørdag og søndag.

Påmelding

Sendes til Jenni Hesselberg Indby: jenni.indby@orientering.no senest 3 desember. Deltaker begrensning på den åpne samling er satt til 35 deltagere. Om det er spørsmål, ta kontakt med:

Jon H. Ulvensøen, jon@polight.com, 91391974

Transport

Privatbiler eller offentlig kommunikasjon: Fly til Gardermoen og/eller tog Lillehammer stasjon (Fra Telemark/Vestfold/Oslo hver time og to ganger fra Trondheim). Ekspressen busser fra Oslo/Gardermoen passerer stopper på jernbanestasjonen i Lillehammer. Det går flere daglige busser fra Lillehammer til Sjusjøen.

Program:

Fredag 7 desember

- Ettermiddag: Oppmøte på Sjusjøtunet
- Kvelden: Skitur i lysløypa ca 200 m fra hyttene

Lørdag 8. desember

- Kl 0900: Orientering om samlingen i kafeen
- Økt 1: Ski-o-teknikk (Batong)
- Økt 2: Ski-o-løp sprint fra Sjusjøen skistadion
- Felles middag

Søndag 9 desember

- Økt 1: Ski-o-løp mellomdistanse Sjusjøen skistadion
- Økt 2: Ski-o-teknisk økt (Linje-o)
- Felles middag

Mandag 10 desember

- Økt 1: Ski-o-teknisk økt
- Økt 2: Ski-o-teknisk økt

Løpene på lørdag og søndag er uttaksløp for Nordisk Juniorlandskamp i Lappenranta, Finland 4-6 januar. Alle født i 1993-1996 er aktuelle som deltagere. De som er interessert må si fra til Marte Reenaas (mreenaas@gmail.com) snarest mulig og senest torsdag 6 desember.

Utstyr:

Ski, staver, kartstative, liten sekk, joggesko, hodelykt, nok treningstøy, varmt tøy.

Vi kan låne ut kartstativ for ski-o.

Økonomi:

Egenandel på åpensamling blir ca kr 800,- (reise kommer i tillegg)

Ledere på samlingen:

Jon H.Ulvensøen, Landslagssjef skiorientering

Jenni Hesselberg Indby, NOF

Marte Renaas, Landslagsstrener skiorientering

Senior og Juniorlandslaget har samling samme sted og vi utnytter deres treninger

Vel møtt til samling!

Med hilsen

Norges Orienteringsforbund

.....