



Invitasjon til åpen ski-O samling på Sjusjøen 26.-29.november

Norges Orienteringsforbund inviterer til åpen ungdoms (13-16 år) og junior (17-20 år) samling i ski-orientering på Sjusjøen 26.- 29.november. Det er ikke krav om å ha med leder fra de enkelte klubber, men vi setter stor pris på om noen foreldre har anledning til å være med.

Innkvartering i 6 manns hytter, med jevngamle på samme hytte.
Vi har ca 50 plasser tilgjengelig

Målsetningen for samlinga er å gi flest mulig anledning til å trene skiorientering samt å skape et godt miljø løperne mellom, noe som har vært svært vellykket foregående år.

Leder på ungdoms samlinga vil være Johanna Ring med medhjelper
Ledere på juniorsamlinga vil være Jan Arild Johnsen

Parallelt med ungdoms og junior samlinga har landslagene i ski-orientering samling. Det er øktene herifra som blir brukt

Rammeprogram

Torsdag		Fremmøte – rolig skitur
Fredag	1.økt	Rolig skitur
	2.økt	Batong trening
Lørdag	1.økt	Ski- O løp (se mer info annet sted)
	2.økt	Rolig skitur
Søndag	1.økt	Sprint- trening i tett løypenett
	2.økt	Linje-O

Samlinga vil bli avholdt så sant det er skiforhold på Sjusjøen, ved lite snø vil det bli forandringer i programmet.

Info om treningssamlingen

- Påmelding: jan.arild.johnsen@orientering.no Tlf: 90165680
Påmeldingsfrist tirsdag 17.nov
- Fremmøte: Sjusjøvangen hytter/appartments – fremmøte torsdag 26.nov
fra kl 1600 og utover
- Opphold: I 6 manns hytter med selvhushold på Sjusjøvangen
- Utstyr: Skiutstyr og treningsklær, kartstativ, EMIT- brikke og hodelykt.
- Mat: Jan Arild kjøper inn brød og pålegg til alle hyttene.
Middag fre-lør-søn inntas i nærliggende kafeteria
- Kostnad: Kr 1000,- som inkluderer opphold, brødmatt, middag og
kart/treningsøkter. Vi ønsker primært at deltakerne deltar på hele
samlingen, men fremmøte fredag er også mulig
- NB!! For deltagerne på samlingen er påmelding i løpet lørdag inkludert**

Info om K-løp lørdag 28.nov kl 1000

- Fremmøte: Sjusjøen langrenn stadion
- Start: 1000
- Påmelding/løpsleder: jan.arild.johnsen@orientering.no Tlf: 90165680
Ordinær påmeldingsfris: søndag 22.nov
Etteranmelding frem til fredag 27.nov kl 2000
- Løypelegger: Yngve Mobråten
- Løyper: Mellomdistanse, lengde oppgis senere
- Klasser: D 21, H 21
D 17-20, H 17-20
D 13-16, H 13-16,
D åpen, H åpen
- Startkontingent: 17 år og eldre kr 100,- (etteranmelding kr 150,-)
16 år og yngre kr 60,- (etteranmelding kr 90,-)
Leie av ski-O stativ kr 30,-
Faktura sendes klubbene i etterkant

VEL MØTT TIL EI FARTSFYLT SKI- O- HELG PÅ SJUSJØEN!

Sette også av følgende datoer til ski-O aktiviteter i vinter:

- 12.-13.desember** Venabu NC 1 og NC 2
27.-29.januar Lygna NC 3 + treninger
9.-10.januar Ski-O-treff med HL og NM-stafett i Trysil
23.-24.januar NM-helg