



Dansk
Orienterings
Forbund

Til

Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren

Alle 10-13-årige orienteringsløbere fra Østkredsen inviteres til U1 weekend

Fra fredag d. 7. januar til søndag d. 9. januar

Sted	Holbæk Skovene, Bjergmarkskolen, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk
Mødetid	Fredag d. 7. januar kl. 18.00
Afslutning	Søndag d. 9. januar kl. 14.00 - P-pladsen ved stranden, Sandskredsvej, Sand-skredet, Kongsøre 4500 Nykøbing Sj. GPS: 55.81338, 11.72098
Terræn	Knudskoven, Munkholm Skov og Kongsøre Skov. Der vil være gang/joggeaf-stand til terrænerne fredag aften. Lørdag formiddag/eftermiddag er der ca 5 min. kørsel til skovene og søndag ca 20 min til Kongsøre Skov.
Hvem	Alle ungdomsløbere i Østkredsen født i årene 2009, 20010 og 2011.
Program	Vi starter fredag med natløb, og spiser først aftensmad bagefter. Husk derfor at få spist noget hjemmefra, så du er klar til at løbe, når alle er mødt frem. NB: Søndag deltager vi i OK Holbæk´s Nytårsstaffet ved Kongsøre Skov og det er derfor vigtigt at skrive sportident nummeret ved tilmel- ding. Ønsker man at låne en sportident bedes man notere det ved til- melding. Vi sørger for at lave u1-hold af de børn som deltager. Hvis nogle af u1-børnene deltager på fx familiehold og ikke skal sættes på et u1-hold skal det også noteres i o-service.

Fredag:

18.00 - 18.30 Ankomst og indkvartering
18.30 - 19.00 Introduktion og oplæg til natløb
19.00 - 20.00 Natløb (enkeltvis eller i grupper efter eget valg)
20.00 - 21.00 Aftensmad
21.00 - 21.30 Opfølgning på natløb, kage, hygge og afslapning.
21.30 - 22.00 Klar til at sove

Lørdag:

07.30 - 08.30 Morgenmad
09.30 - 11.30 Formiddagens træning og retur til skolen
13.00 - 15.00 Eftermiddagens træning og retur til skolen
17.30 - 18.30 Aftensmad
20.00 - 21.00 Opfølgning på dagens træninger og kage.
21.30 - 22.00 Klar til at sove



Dansk
Orienterings
Forbund

Til
Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren

Søndag:

07.30 - 08.30 Morgenmad og madpakker.
08.30 - 09.30 Oprydning og rengøring
09.30 - 10.00 Transport til Kongsøre Skov
10.45 - 13.00 Deltagelse i Holbæk OK's Nytårsstaffet

Medbring

- Sovepose, lagen, hovedpude og liggeunderlag/madras.
- Håndklæde, toiletsager, evt. indendørs sko/sandaler/badetøfler.
- Løbetøj til 4 løb, varmt overtrækstøj, løbesko.
- Kompas, sportidentbrik og pandelampe.
- Rød indtegningstusch.

Medbring desuden gerne en kage. Vi sørger for masser af frugt.

Medbring ikke

Mobiltelefon, tablets og computere.

Kontakt

I nødstilfælde kan vi under weekenden kontaktes på
Mikael: 20319180, Rikke: 29443003, Jesper: 40219687, Rune: 30771656.

Skygning

Der vil være mulighed for skygning af voksen, hvis du ikke har løbet alene før, eller hvis du gerne vil prøve at løbe en sværere bane end du plejer.

Andre aktiviteter

Alle deltager i det praktiske (madlavning, opvask), og der er tid til leg og hygge. Du må meget gerne tage spil med, hvor I kan være flere til at spille.

Ledere

De enkelte klubber skal stille med voksne ledere/forældre som bl.a. kan hjælpe med udsætning/indsamling af poster, så der max. er 4 børn pr. voksen. Flere ledere er selvfølgelig velkomne og alle vil få en opgave.

Tilmelding

Via O-service (eller via din klubungdomsleder) til Jesper Grooss (jesper@tract-rac.dk), senest den 24/12 2021. Ved tilmeldingen skal der i bemærkningsfeltet oplyses:

- Orienteringsniveau: Begynder/ Let med skygge / Let / Mellemsvær.
- Evt. specialoplysninger vedr. kost, allergi, afvigelser i deltagelse m.m.
- Sportidentnummer eller oplysning om ønske af lånebrik

Pris

Kursusafgiften på 350,-/150,- kr. pr. deltager/leder betales samtidig klubvis til bankkonto: Reg.nr. 9385 - kontonr: 1110111769.

På Øst B&U's vegne
Jesper Grooss, Allerød OK
Rikke & Rune Nygaard Monrad, Hillerød OK
Mikael Scheby, OK Sorø