



Dansk Orienterings-Forbund

Til

Østkredsens U2-ere, lederne,

Klubungsdomsledere, Øst UU og Kassen

Indbydelse til Øst-U2 efterårskursus d. 21-23. november 2025

Hvem kan deltage	Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2009-2012 (og evt. 2008)
Sted	Grønnevang Skole Hillerød (Østervang 124, 3400 Hillerød https://maps.app.goo.gl/RXstdJrDa3FNKBK19) Søndag deltager vi i CPH Indoor Orienteering 2025 på H.C. Ørsted Gymnasiet, Paul Fennebergs Allé 20, Lyngby og afslutter her efter stævnet.
Tidspunkt	Fredag d. 21. november 2025 – Søndag d. 23. november. Vi mødes ved Grønnevang skolen kl. 18 fredag og slutter ved H.C. Ørsted Gymnasiet i Lyngby søndag kl. 14.
Forplejning	Der vil være lidt snacks efter fredagens nat-træning. Fra lørdag morgen hjælpes vi ad med madlavningen
Transport	Deltagerne skal selv sørge for transport til Grønnevang skole. Vi skal bruge hjælp til at transportere løberne fra Grønnevang Skole til på H.C. Ørsted Gymnasiet, afgang søndag kl. 11. Forældre, der kan komme og fylde en bil og køre til Lyngby, bedes melde sig til jesper@tractrac.dk
Træninger	Fredag: Natsprint. Lørdag: 2 x O-løb. Søndag: 1 x Indendørs O-løb
Sjov og spas	Masser! Den traditionsrige Spas-Cup, en dyst hvor man får point i løbet af weekenden, i alt fra små konkurrencer til at være ekstra hjælpsom. Altid ekstra point for løbere, der medbringer kage
Medbring	• Liggeunderlag og sovepose/dyne/pude – vi overnatter på gulvet • Løbetøj til fire træninger, terrænsko, sprintsko, indendørs løbesko (almindelige rimelig rene løbesko), kompas, SI-brik (til Indoor) og Kage. • Pandelampe (spørg evt. din træner om du kan låne af klubben) • Varmt overtrækstøj, skiftetøj. Indendørssko/sutsko. Kage • Håndklæde og toiletsager. • Spil, hvor der kan deltage mange spillere (bold, kortspil, brætspil) • Godt humør og kage 😊
Særlige forhold	Giv besked hvis du er vegetar, mælke/glutenallergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik, eller andet, som vi bør vide.
Pris	450 kr, som inkluderer startafgift til Copenhagen Indoor. Indbetales klubvis på konto SparNord, konto 6694 0010350263.

Tilmelding	O-service. Frist 12. november. Angiv ved tilmelding om du løber lette, mellem-svære eller svære baner, samt SI-brik-nummer (til Copenhagen Indoor).
Flere oplysninger	Via "Østkredsens U2-gruppe" på facebook eller via mail til jesper@tractrac.dk
Ledere	Jens Hasholt, Filip Nielsen, Tobias Olloz, Hans Grønborg, Gustav Holmberg og Jesper Grooss
Vi ser meget frem til at se jer alle! På vegne af alle U2-lederne.	