




Indbydelse til Øst-U2 kursus d. 8-10. maj 2026

Hvem kan deltage	Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2010-2012 (og evt. 2009)
Sted	Halmstad OK's klubhus. (https://maps.app.goo.gl/VmD3gkpJvAYuud7Q9)
Tidspunkt	Fredag d. 8. maj 2026 – Søndag d. 10. maj. Vi mødes ved Helsingør Færgeterminal fredag KL 16:00 og slutter samme sted ca. kl 15 søndag.
Forplejning	Medbring selv madpakke til fredag aften. Der vil være lidt snacks efter nat-træningen. Fra lørdag morgen hjælpes vi ad med madlavningen
Transport	Deltagerne skal selv sørge for transport til Helsingør Færgeterminal
Træninger	Fredag: Nat-Orientering Lørdag: 2 tekniske træninger Søndag: Teknisk træning med fællesstart 
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	<ul style="list-style-type: none">● Liggeunderlag og sovepose/dyne/pude – vi overnatter på gulvet● Løbetøj til fire træninger, terrænsko, kompas, 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	650 kr. Betaling over O-Service, klubberne faktureres klubvis.
Tilmelding	O-service. Første frist 27. april. Angiv om du løber let, mellem-svær eller svær.
Flere oplysninger	Via "Østkredsens U2-gruppe" på facebook eller via mail til jesper@tractrac.dk
Ledere	Julius Molsen, Ditte Damgaard, Filip Nielsen, Hans Grønborg, Gustav Holmberg og Jesper Grooss
Vi ser meget frem til at se jer alle!	
På vegne af alle U2-lederne.	