Dansk Orienterings-Forbund

Til
Østkredsens U2-ere, lederne,
Klubungdomsledere, Øst UU og Kasseren

# Indbydelse til Øst-U2 kursus d. 27.-29. November 2026

| | |
|---|---|
| **Hvem kan deltage** | Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2010-2013<br>Dette er også et intro-kursus for dem, som rykker op til U2 til næste år. |
| **Sted** | Fredskov hytten, https://maps.app.goo.gl/6RbvqeQ3EASLXR4a6 |
| **Tidspunkt** | Fredag d. 27. november 2026 – Søndag d. 29. november. Vi mødes ved hytten fredag KL 17:00 og slutter samme sted ca. kl 14 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 Fredskov Hytten |
| **Træninger** | Fredag:<br>Nat-Orientering<br><br>Lørdag:<br>2 tekniske træninger<br><br>Søndag:<br>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** | • Liggeunderlag og sovepose/dyne/pude – vi overnatter på gulvet<br>• Løbetøj til fire træninger, terrænsko, kompas, og Kage.<br>• Pandelampe (spørg evt. din træner om du kan låne af klubben)<br>• Varmt overtrækstøj, skiftetøj. Indendørssko/sutsko. Kage<br>• Håndklæde og toiletsager.<br>• Spil, hvor der kan deltage mange spillere (bold, kortspil, brætspil)<br>• 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. Betaling over O-Service, klubberne faktureres klubvis. |
| **Tilmelding** | O-service. Første frist 17. november. 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** | Tobias Olloz, Ditte Damgaard, Filip Nielsen, Hans Grønborg, Gustav Holmberg, Jesper Grooss og Jens Hasholt |
| Vi ser meget frem til at se jer alle!<br>På vegne af alle U2-lederne. | |