Dansk Orienterings-Forbund

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

Indbydelse til Øst-U2 efterårskursus d. 3.-5. oktober 2025

Hvem kan deltage	Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2009-2012 (og evt. 2008)
Sted	Et sted omkring Göteborg
Tidspunkt	Fredag d. 3. til søndag d. 5. oktober. Op-møde kl. 16:00 i Helsingør, ved indgang til færgen for gående (fra stationen op ad rulletrappen). Hjemkomst samme sted ca. kl. 17:00
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/fra færgen i Helsingør.
Træninger	Fredag: Nattræning. Lørdag: 2 x O-løb. Søndag: 1 x 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	● Pas. Blåt sygesikringskort, hvis du har det – ellers det gule. ● Liggeunderlag og sovepose/dyne/pude – vi overnatter på gulvet ● Løbetøj til fire træninger, løbesko, kompas. 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. Indbetales klubvis på: 6694 – 0010474248 Sparekassen Kronjylland
Tilmelding	O-service. Først frist 22. September. Angiv ved tilmelding om du løber lette, mellem-svære eller svære baner.
Flere oplysninger	Via "Østkredsens U2-gruppe" på facebook eller via mail til jesper@tractrac.dk
Ledere	Hans, Tobias, Filip, Gustav, Julius, Jesper
Vi ser meget frem til at se jer alle! På vegne af alle U2-lederne.	