



Indbydelse til Øst-U2 efterårskursus d. 17-19. november 2023

Hvem kan deltage	Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2008-2010 (og evt. 2007)
Sted	Turen går til Blekinge, nord for Karlskrona, hvor vi skal bo i Karlskrona SOK's klubhus, Dackestugan
Tidspunkt	Fredag d. 17. november 2022 – Søndag d. 19. november. Vi mødes ved Københavns Lufthavn kl. 16 fredag og slutter samme sted søndag kl. 16.
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 Københavns lufthavn.
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	<ul style="list-style-type: none">● 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 konto SparNord, konto 9385 -1110111769.
Tilmelding	O-service. Først frist 5. November. 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	Clara Friis Scheby, Hedda K. Grooss, Marius S. Storgaard, Tobiaz Olloz, Hans Grønberg, Oscar D-B Jensen, Gustav Holmberg og Jesper Grooss
Vi ser meget frem til at se jer alle!	
På vegne af alle U2-lederne.	