



Indbydelse til Øst-U2 forårskursus d. 5.-7. april 2024

Hvem kan deltage	Orienteringsløbere fra Østkredsen, født i 2008-2010 (og evt. 2007)
Sted	Vänersborg. Vi skal bo i Vänersborg SK's "Skidstugan".
Tidspunkt	Fredag d. 5. april– Søndag d. 7. april. 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	<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 25. Marts. 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	Hedda, Gustav, Amalie, Marius, Julius, Hans, Tobias, Filip, Jens, Sebastian, Jesper
Vi ser meget frem til at se jer alle!	
På vegne af alle U2-lederne.	