



Innbydelse til Sprintsamling i Asker Søndag 13. mai kl. 10.00 - ca kl. 16.00

Samlingen er for alle fra 13 år og eldre (født 1999 og tidligere)

Hvor:

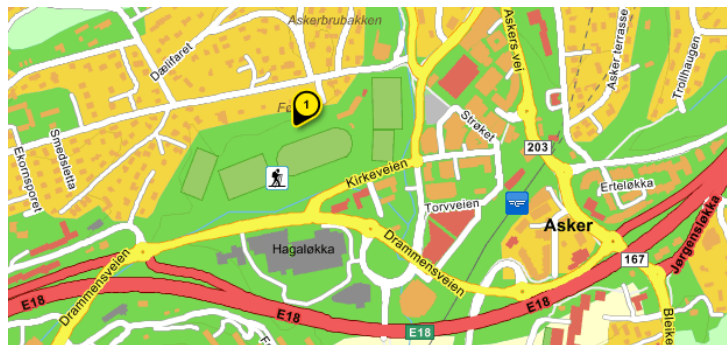
Asker Stadion, Føyka (se kartutnitt). **Oppmøte på klubbhuset.**

Målet med samlingen:

Trene på gode sprint kart for å bli bedre i sprintorientering. Trene sammen og ha en fin dag sammen med andre o-ungdommer fra Buskerud.

Program:

- 10.00 Oppmøte og informasjon om første økt.
- 10.30 Avreise, forberedelse og start første økt.
- 11.30 Første økt slutt.
- 12.00 Lunsj
- 14.30 Oppmøte og informasjon om andre økt.
- 15.00 Avreise, forberedelse og start andre økt.
- 16.00 Andre økt slutt.



Ta med:

Treningsstøy for to økter og sko til å løpe på asfalt og i noe terreng. EMIT brikke. Dusjtøy. Drikkeflaske.

Transport og lederbehov:

Hver klubb/utøver har ansvar for transport og dekker dette selv.

Kostnader:

Ca kr. 150 per deltaker (kart, mat, leie av lokale, dusj). Faktureres klubbene i etterkant av samlingen.

Påmelding

Hver klubb sender samlet påmelding til buskerud@orientering.no senest søndag 6.mai.

Før på mailadressen til kontaktpersonen i hver klubb.

VELKOMMEN!!

Kontaktperson og ansvarlig for samlingen

Øyvind Drage, Kongsberg O-lag

oyvind.drage@fmcti.com

tlf. 45478654