



## Treningssamling i MOSSEMARKA 14 og 15 mai

Samlingen arrangerer sammen med Lierbygda og er selvfølgelig åpen for alle aldre.

Målet med samlingen er at alle skal bedre sine O-teknisk ferdigheter og kartforståelse samt oppleve en hyggelig helg i skogen. Erfaring har lært oss at en helg med intensiv trening gir et løft i O-teknikken. Mossemarka er velkjent for å være ett krevende O-teknisk område,

Overnatting i sovepose på madrass på OK Moss' klubbhus – Ødegården. Kapasiteten her er omtrent 15 på madrass og ca 10 til på medbrakt madrass. (150/ 75 kr per person)  
Hvis stor påmelding, dvs > 25, vil det bli overnatting i hytter på enten Vestby camping eller Larkollen camping. Her er vi åpne for synspunkter ved påmelding. Prisforskjellen vil være ca 150 - 200 kr per person.

### Program

Lørdag 14 mai;

- kl 10.30 Avreise fra Drammen
- kl 12 Ankomst Noreødegården for lunch og trening
- kl 13.30 Kurve-O, enkel variant for de yngste + lek (Tibor, Rune, Aud E)
- kl 17 Middag med grillmat
- kl 19 O-krig a la Rune med utgangspunkt Ødegården (Rune, Aud E, Harald)

Søndag 15 mai (tr med Lierbygda)

- Kl 0930 Avreise Lierbygda fra Lier (Sturlister kan også komme nedover da)
- Kl 11 Moment løype (Tibor)
- Kl 12.30 Lunch og lek for barn i alle aldre (Vi kan være inne på Noreødegården hvis dårlig vær)
- Kl 15 Gaflingsstafett – fellesstart (alle får poster som er tilpasset sitt nivå) (Vidar)
- Kl 16.30 hjemreise

Hver og en må ta med trenings tøy til 2 økter, overtrekkstøy og varmet tøy.

Videre sovepose/ sengetøy (klubbhus/ campinghytte).

Hver familie er ansvarlig for mat og grillmat. Ta med nok drikke til treningsøktene også.

Påmelding til respektive klubber innen søndag 8 mai. Se hjemmesidene.

Velkommen

Tr kom i Lierbygda og Sturla