



Jentesamling på Sjusjøen 25. - 27. januar

Fokus for årets samling vil være: hvordan trene praktisk og teoretisk for å bli bedre i sprint. Anine, Malin og Victoria deler sine erfaringer. I tillegg blir det gode treninger, god mat og sosialt!

Program

Fredag 25.

- 1600 Trening for de som rekker
- 1800 Middagsgruppa lager middag
- 1900 Felles middag
- 2000 Velkommen til Samling

Lørdag 26.

- 0700- Frokost
- 0845 Smøring av ski
- 0900 Høy økt på beina eller ski
- 1130- Lunsj
- 1530 Rolig langtur på ski
- 1700 Middagsgruppa lager middag
- 1800 Felles middag
- 1900 Temakveld - sosialt

Søndag 27.

- 0700- Frokost
- 0830 Rolig langtur på ski/beina
- 1130- Lunsj
- 1230 Samling i Lodge I, evaluering og Takk for nå!

Følg med på facebook siden: NOF jenteprosjekt
Her vil det bli lagt ut informasjon og oppdateringer

Sted: Sjusjøen Lodge I og II, plass til 74 jenter her.

For hvem: alle o-jenter født 2002 og tidligere

Påmelding bindende etter 11. januar

Pris: 1000,- etterfaktureres fra forbundet.

Mvh Birgitte Husebye

birgitte.husebye@orientering.no

Norges Orienteringsforbund

Besøksadresse: Sognsveien 73 (Ullevål Stadion), Oslo / Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. +47 21 02 90 00 / E-post: nof@orientering.no / www.orientering.no

Bank: 5134.06.05954 / Foretaksregisteret: NO 971 011 491 MVA