

# ÅPEN SKI-O-SAMLING PÅ SJUSJØEN

14.- 16. DESEMBER 2018

FOR 13 - 16 ÅR OG JUNIOR

**Alle ungdommer og juniorer inviteres til åpen samling på Sjusjøen 14. - 16. desember. Samlinga inneholder blant annet o-tekniske økter, konkurranser og fellesmiddag.**

## FREMMØTE

**Fredag 14. desember kl. 19-21 på Sjusjøtunet.**

Hvis du ankommer på et annet tidspunkt så husk å gi beskjed om det ved påmelding.

## OPPHOLD

Vi skal bo i utleiehytter i nærheten av stadion og skiløypene. *Ta med sengetøy.* Frokost, lunsj og kveldsmat ordnes på hyttene (forbundet handler inn). Vi organiserer hyttefordeling og felles middag lørdag.

## PÅMELDING

**Påmelding i Eventor:** <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2787> **Frist 30. november.**

Deltakerbegrensning på den åpne samlinga er satt til maks 75 personer. Samlinga har de siste åra vært veldig populær, så det gjelder å være tidlig ute.

Påmelding til konkurransene lørdag og søndag gjøres separat på <http://eventor.orientering.no>.

Klubb- og kretsledere er velkommen til å melde seg på samlinga.

## TRANSPORT

Privatbiler eller offentlig kommunikasjon: Fly til Gardermoen og/eller tog til Lillehammer stasjon. (Fra Telemark/Vestfold/Oslo går det tog hver time og to ganger daglig fra Trondheim).

Ekspressbusser fra Oslo/Gardermoen passerer stasjonen i Lillehammer. Det går flere daglige busser fra Lillehammer til Sjusjøen.

## HOVEDLEDER

Marta Ulvensøen 974 19 363

Ta kontakt ved spørsmål.

## PROGRAM

### FREDAG 9. DESEMBER

Ettermiddag/kveld Oppmøte  
Kveld Skitur i lysløypa ca. 200-500 m fra hyttene.

### LØRDAG 10. DESEMBER

09:00 Oppmøte på Sjusjøen langrennsarena for ski-o-teknikk  
13:00 Ski-o-løp, sprint  
Kveld Felles middag

### SØNDAG 11. DESEMBER

09:30 Ski-o-løp, mellomdistanse  
13:00 Ski-o-teknisk-økt  
16:00 Hjemreise

## UTSTYR

Ski, staver, kartstativ, liten sekk, joggesko, hodelykt, nok treningstøy, varmt tøy. Vi kan låne ut kartstativ for ski-o, ved behov gi beskjed ved påmelding.

## ØKONOMI

Egenandel på åpensamling er kr 700,- (reise kommer i tillegg).

Senior- og juniorlandslaget har samling samme sted og vi utnytter deler av deres treninger.

*Vel møtt til samling!*

*Med hilsen*

*Norges Orienteringsforbund*