



Invitation til Nordkredsens U1 weekendkursus 4.-5. marts 2023

OK Vendelboerne fra **Hjørring** er glade for at kunne invitere dig til årets andet U1-weekendkursus (trænings- og hyggeweekend) i og omkring Hjørring.

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig, sjov og spændende weekend, hvor du sammen med gamle og nye orienteringsvenner fra hele Nordkredsen kan se frem et par dage med orienteringsløb, hygge og andre sjove aktiviteter.

Vi ser frem til **DIN** tilmelding, og husk også at give et tip til alle kammeraterne fra klubben, både dem som har været på kursus tidligere, og dem som kan komme med for første gang.

Tilmeld dig via o-service eller kontakt klubbens ungdomsleder, som helt sikkert kan hjælpe dig med at blive tilmeldt. Man kan sagtens deltage selvom du ikke har været med tidligere, vi hjælper alle godt igang.

TID og STED:

Vi mødes lørdag den 4. marts 2023 kl. 11:00 på Hjørring Gymnasium i, som ligger centralt i Hjørring. Kørselsvejledning kommer i instruktionen.

HVEM KAN DELTAGE:

Alle løbere fra årgang 2010-2012 kan deltage. Årgang 2013/2014 kan også være med, hvis de har en egen forælder med.

PRIS (mest til de voksne):

350,00 DKK, som dækker udgift til kort, mad, transport, ophold m.v.

Hjælpere/ledere/forældre deltager gratis, medmindre der er alt for mange, som melder sig til.

MEDBRING:

- Madpakke til lørdag middag og drikkedunk
- Løbetøj og sko (både o-sko og alm. løbesko) til 3 løb, samt tøj og sko til leg/træning i gymnastiksal
- Kompas, EMIT (hvis du har en, ellers kan du låne), rød kuglepen/tusch
- Regntøj, varmt overtrækstøj, evt. hue + vanter
- Varmt ekstra skiftetøj og varme sko/støvler



- Din yndlingsbamse
- Sovepose/dyne + pude + liggeunderlag/luftmadras
- Håndklæde og toiletsager inklusive eventuel medicin
- Egen kop, service, bestik og viskestykke
- Lommepege til sliktur (20-30 kr.)
- Sundhedskort (sygesikringsbevis)

TRANSPORT:

Transport arrangeres som udgangspunkt af de deltagende klubber selv, men jeg vil i en vis udstrækning forsøge at hjælpe med at koordinere. Hver deltagende klub stiller med en chauffør/hjælper. Der er mulighed for at få refunderet udgifter til kørsel ved at indsende en blanket til DOF. Angiv "Chauffør" i o-service ved tilmelding 😊

TILMELDING:

Du skal tilmelde dig via o-service som løber eller medhjælper/leder. Som løber skal du vælge, hvilken bane du gerne vil løbe. Du kan vælge mellem: Begynder, let, mellemsvær eller svær.

Som medhjælper skal du ikke vælge bane men der vil være mulighed for at komme i skoven som "skygge" på en bane eller som postindsamler efterfølgende.

Tilmeldingsfristen er den **søndag den 26. februar 2023**.

Din klub skal indbetale kursusafgiften til Astrid Ank Jørgensen på konto nr.: 9385-1110111769 (Spar Nord) Husk at angive "Nordkredsens U1" i forbindelse med indbetalingen.

KONTAKTPERSON:

Allan Reiche

Tlf. nr. 20 68 45 85

Mail: alran@telenor.dk

FORELØBIG PROGRAM:

Lørdag:	11:00:	Ankomst, udpakning, madpakker og velkomst
	12:00:	Afgang til træning #1 - sprint-træning i Hjørring C. "I sporene på landsholdet"
	13:30:	Afgang til træning #2 - Tornby
	16:30:	Fri leg og bad
	18:30:	Aftensmad
	19:30:	Sliktur
	20:00:	Fælles leg - tid til hygge
	21:30:	Sengetid og senest kl. 22 ro på værelserne



Søndag: 7:30: Morgenvækning, klargøring
8:00: Morgenmad, let rengøring og pakning af bilerne
9:30: Afgang til træning #3 - Tversted
12:00: Frokost i madpakkehytte
13:00: Farvel og på gensyn – der er mulighed for at stoppe for bad i Hjørring på vejen hjem

Vi glæder os til at se jer til en fed U1 weekend

