



# Instruktion Nordkredsens U1 weekendkursus 4.-5. marts 2023

Så nærmer vi os starten på en spændende U1 weekend i Nordjylland. Vi glæder os til at se jer alle og her er de opdaterede informationer, så vi kommer godt afsted. Der er enkelte rettelser i forhold invitationen.

Weekendens tema er klitorientering, men vi skal ikke kun løbe i klitter, så der er lidt krydderi på 😊

## TID og STED:

Vi mødes lørdag den 4. marts 2023 kl. 12:00 i OK Vendelboernes klublokaler på Højene Skole, Adressen er: Vellingshøjvej 368, 9800 Hjørring.

Overnatningen er på Vodskov Skole, så hertil kører vi efter endt træning

## MEDBRING:

- **Madpakke** til lørdag middag og drikkedunk
- Løbetøj og sko (**både o-sko og alm. løbesko**) til 3 løb
- **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**
- **Lommepenge** til sliktur (20-30 kr.)
- Sundhedskort (sygesikringsbevis)

## PROGRAM:

<b>Lørdag:</b>	12:00:	Ankomst, madpakker og velkomst
	12:30	Afgang til træning #1 - sprint-træning i Hjørring C. "I sporene på landsholdet"
	13:00	Træning i Hjørring C
	14:00:	Afgang til træning #2 – Tornby
	14:30	Klitorientering
	16:30:	Evaluering og transport til Vodskov
	17:00	Bad, sliktur og afslapning
	18:30:	Aftensmad



20:00: Tid til hygge og leg  
21:30: Sengetid og senest kl. 22 ro på værelserne

Søndag: 7:00: Morgenvækning, klargøring  
7:15: Morgenmad, let rengøring og pakning af bilerne  
8:30: Afgang til træning #3 – Uggerby Klitplantage  
12:00: Frokost i skoven  
13:00: Farvel og på gensyn – der er mulighed for at stoppe for bad i Hjørring på vejen hjem

**KONTAKTPERSON:**

Allan Reiche

Tlf. nr. 20 68 45 85

Mail: [alran@telenor.dk](mailto:alran@telenor.dk)

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

