

## TRENINGSLEIR I DANMARK 12 - 15. MARS 2015. **PROGRAM.**

Er du en av de heldige som får være med på HIL's tradisjonelle treningsleir i Danmark? Her er programmet. I år er det 19. år på rad vi reiser til NordJysk 2-dages i mars måned. Oppslutning om turen er bra i år også. I tillegg reiser det mange fra sørfylket, og vi har felles program med noen av dem.

**Programmet** blir slik:

Torsdag 12.03.	kl 09.00	Avreise fra <b>Amandasenteret</b> , nord på P-plassen
”	”	Avreise fra Kristiansand
”	kl 16.30	Ankomst overnattingssted, Skallerup Klit Feriesenter.
”	kl 21.00	Frokost og frie aktiviteter
Fredag 13.03.	kl 09.00	Trening i Blokhus Klitplantasje. Avreise kl 11.00
	kl 12.00	Fellesmiddag
	kl 19.30	O-løp i Hammer Bakker. Avreise kl 10.00
Lørdag 14.03.	kl 12.00	O-løp i Hammer Bakker. Avreise kl 07.00
Søndag 15.03.	kl 08.30	Avreise fra Hirtshals
	kl 12.15	Ankomst Amandasenteret
	ca kl 21.00	

### **Praktiske opplysninger – les nøye:**

#### OVERNATTING:

Vi skal vi bo 3 netter på Skallerup Klit Feriesenter der vi har leid 5 stk. 8-mannshytter. Her får alle tildelt sengetøy og badehåndkle. Vi kommer fram torsdag kveld eller en lang reise, så da blir det bare å sjekke inn og slappe litt av. Neste morgen tar vi det litt med ro før vi skal ut på trening i et flott terreng.

Folk er fordelt i hyttene etter skjønn, se eget skriv. Endringer kan gjøres hvis behov.

Feriesenteret har et flott badeland med 28 grader i vannet, og ellers mye å by på. Men husk, ikke bruk opp alle kreftene her. Bruk strøm på hyttene med forsiktighet, da vi betaler denne etter forbruk.

Hyttene skal være ryddige når vi reiser, men vasking er med i prisen (gjelder ikke oppvask).

MAT: Fredag kveld har vi en fellesmiddag i restauranten.

Til bussreisen anbefales nistepakker. Alle har bestilt buffet på båten. Mat ellers må dere ordne med selv. Det er kjøkken og kokemuligheter på hyttene. De som skal bo sammen kan gjerne samordne matlaging, som f.eks. middag lørdag kveld. Husk at vi skal gjennom et hardt program. Nok mat og drikke er viktig.

PENGER: Du skal ikke ta med penger til selve reisen. Regning blir sendt ut senere.

Du må ha med penger til mat og drikke i tillegg til det du har med hjemmefra, samt lommepenger.

Noen nytter også muligheten til å kjøpe rimelig O-utstyr i butikker som er på løpene.

KLÆR: Husk nok treningstøy/O-tøy, min. to sett. Vi skal trene i skogen fredag, og lørdag og søndag skal vi delta i sesongens første store O-løp, se innbydelse og starlister på <http://www.nordjysk2dages.dk/>.

Husk nok utstyr, **O-sko, kompass, løpsdrakt, ullundertøy, varmesokker, BRIKKE, lue og hansker** til løpene. **Kontroller på internett om nummeret på brikken og klassen du er påmeldt i er riktig.**

De i HIL som ikke har egne løperbrikker er påmeldt med våre ”lånebrikker”. Vi har også noen kompass.

Følg med på værmeldingene når turen nærmer seg, men vær forberedt på kaldt vær. I Danmark blåser det alltid, og selv om vi skal sørover, er det fortsatt bare mars måned. Ta med nok varme klær!

REISEFORSIKRING: De forsikringer HIL Orientering har tegnet har begrenset verdi i utlandet.

Reiseforsikringer som tegnes av familier er bedre, og vi baserer oss på disse. Sjekk at forsikringen er ok!

Dersom du har spørsmål om turen kan du kontakte Magnar Sætre, tlf. 911 47 581, [mags@cowi.no](mailto:mags@cowi.no).

HILsen

Haugesund IL Orientering.