



Innbydelse

HIL Orientering inviterer til Treningsamling 01-02.02.2025

-for løpere fra 13 år og eldre.
Overnatting: O-hytta i Haugesund

Program lørdag 01.02.2023:

Kl. 10.00 Oppmøte v/Deep Ocean Arena
Kl. 10.30 Sprint, hardøkt (EKT), med re-run 30 min etter økta.
Egen matpakke/frukt og drikke mellom øktene.
Kl. 12:30 Lunsj i Deep Ocean Arena
Kl. 13.00: Gjennomgang av sprintøkt
Vi forflytter oss til o-hytta
Kl. 18.00: Natt-økt, mellomdistanse, Kattanakk. A, B og C-nivå.
Kl. 20.00 Felles middag og sosialt på hytta

Program søndag 04.02.2023:

Kl. 07.30 Frokost, rydding og utvask
Kl. 09.30: Avgang fra hytta
Kl. 10.00 Avgang fra parkeringsplassen
Kl. 11.30: Momentøkt, 60-80 min på kartet Røyningsbu. A, B og C- nivå.
Egen matpakke etter økta.
Kl. 13:00: Hjemreise.

Ta med:

Laken, sovepose og håndkle.
Treningsstøy for 3 økter og varmt skifte etter treningene. Husk at du må skifte helt og ha på lue og votter og varmt tøy.
Matpakke lørdag
Treningssko /o-sko etter forholdene.
Hodelykt ferdig oppladet til 2. økt lørdagen.
Drikkeflaske.

Den enkelte klubb må stille med nok voksne slik at deltakerne kan transporteres til og fra andre økt søndag. Vi kan evt. stille med ekstra biler fra Haugesund og transportere til buss etterpå.

Kostnad: Gratis.

Påmeldingsfrist: 29. januar i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/21192>

Kontaktperson: Grethe Paulsen Vie, 48 15 25 09, grethevie@mail.com