



BUSKERUD ORIENTERINGSKRETS



INNBYDELSE TIL PÅSKESAMLING

Treningsrådet inviterer alle juniorer/seniorer og 16 åringer (født 00) til påskesamling i Trollhattan i Sverige med deltagelse i påskeløpene Five-O. Trenere/sjåfører er hjertelig velkommen til å være med.

Foreløpig program:

- 23.03. Avreise fra Kongsberg/Drammen/Hønefoss på onsdag ettermiddag
- 24.04. Rolig o-teknisk trening + nattløp
- 25.04. Sprint løp + nattrening (for de som ønsker)
- 26.03. O-løp langdistanse
- 27.03. O-løp mellomdistanse + restitusjonstrening/basistrening
- 28.03. O-løp mellomdistanse, hjemreise

Informasjon om løpene

All info om løpene finner dere på: www.five-o.se

Overnatting

Vi har leid hele vandrerhjemmet i Trollhättan. Rom med 2-6 senger og muligheter for å lage mat selv.

Reise: I personbiler. Kryss av på påmelding om du kan stille med bil

Pris: ca 700 for overnatting (5 netter) + treningskart.

Bensinpenge til sjåførene, mat og påmeldingsavgift til løpene kommer i tillegg.

Påmelding til samlingen i [Eventor](https://eventor.no) innen mandag 07.03:

Vi har 36 sengeplasser. Førstemann til mølla 😊

Påmelding til løpene må gjøres av hver enkelt i svensk eventor.

Ved spørsmål ta kontakt med Isa Heggedal

isaheg@online.no

tlf 91162287