



BUSKERUD ORIENTERINGSKRETS



Treningssamling Spania

Treningsutvalget i Buskerud o-krets inviterer alle junior/seniorløpere og 16 åringer (født 2000) til treningssamling i Spania 18-22 februar.

Vi vil benytte oss av treninger og løp i Forbindelse med Murcia SunO-Festival

Sjekk info på: www.sun-o.com

Program:

Torsdag: Avreise med fly fra Gardermoen til Alicante i Spania. 1 rolig treningsøkt når vi kommer frem

Fredag: 1 trening + model event

Lørdag: Langdistanse o-løp og nattsprint

Søndag: Mellomdistanse o-løp + en rolig trening

Mandag: 1 trening + avreise med fly fra Alicante til Oslo

Overnatting (i leiligheter), treningskart og leiebiler bestilles felles av kretsen. Vi vil benytte oss av arrangørens opplegg.

Alle som melder seg på må bestille flybilletter selv:

SAS fra Gardermoen til Alicante torsdag 18. februar kl. 08.40

SAS fra Alicante til Gardermoen mandag 22. februar kl. 15.45

Pris for overnatting, leiebiler og treningsopplegg vil ligge på ca. kr. 1500 pr person. Mat og flybilletter kommer i tillegg.

Jonas Juveli og Isa Heggedal fra Konnerud blir med som hovedledere. Vi trenger en leder (minst 25 år) pr. 8. utøver i forhold til å kjøre leiebil. De som ønsker å stille som leder/trener tar kontakt med Isa (isaheg@online.no)

Påmelding i eventor innen 1. desember