



Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Orientering - meir enn idrett!

Presteholten 15
6810 Førde
Tlf 91 81 95 45
Bankgiro: 3700.61.15110
E-post:
johan.mageroy@mentor.no

Innbyding

Fokus:

Målgruppe:

Aktivitetsleiarkurs

Auka kompetanse på o-teknisk eigentrening.

Aktivitetsleiarar/trenarar og ungdom som vil lære korleis ein kan trene systematisk på eiga hand for å bli betre o-teknisk. Nivå: For å få utbytte av kurset, er det bra om du har basiskunnskapar i orientering på plass (normalt frå 14 år og oppover).

Oppmøtestad:

Moskogkrysset på E39 mellom Førde og Vassenden.

Oppmøtetidspunkt:

Fredag 20. mai kl. 18.00.

Overnatting:

Røde Kors si hytte på Langeland i Gaular kommune, 10 km sør for Førde.

Sluttidspunkt:

Laurdag 21. mai kl. 13.30.

Køyreplan:

Fredag kl.18.00-19.30 praktiske øvingar i terrenget. Vær kledd for uteaktivitet ved frammøte.

Kl. 19.30-20.00 forflytting til Røde Kors hytta.

Kl.20.00-20.45 gjennomgang av dei praktiske øvingane.

Laurdag kl.08.30 praktiske øvingar i terrenget med gjennomgang etterpå.

Kl.12.30 Lunsj

Kl.13.30 Kurset er slutt, forflytting til Sunnfjordorienteringa for dei som er påmeldt.

Instruktørar:

Gunnar Gytri og Ingunn Fristad

Påmelding:

Seinast 12. mai, ved e-post til johan.mageroy@mentor.no

Anna:

Det er mogleg å dusje på Røde Kors hytta. Arrangøren står for felles kveldsmåltid fredag og frukost laurdag. Det blir høve til å smørje lunsjpakke ved frukosten. Overnatting i sovepose.

Det må vere minimum 10 deltakarar.

O-gruppene blir fakturert for 600 kroner pr deltakar (kr 500 for samlinga og kr 100 for heftet [Mor-o-teknisk trening](#) som deltakarane får utdelt).

For o-løpet Sunnfjordorienteringa melder du deg på via Eventor eller i e-post til Steinar.Lote@nrk.no innan 18. mai kl. 23.59. Sjå elles eiga innbyding til Sunnfjordorienteringa på krinsen si heimeside.

Førebuing

Ha med utekle og utesko (o-sko), du må rekne med å bli våt og skitten under øvingane.

Hugs å ta med: Sovepose, EKT-brikke, kompass

Med helsing

Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Johan Magerøy
Tlf. 91 81 95 45

Gunnar Gytri
Instruktør
Tlf. 917 46767

Ingunn Fristad
Instruktør
Tlf. 906 40385