



Jentesamling på Sjusjøen

Vi inviterer til jentesamling på Sjusjøen 15. – 17. desember. Fokus for årets samling vil være; hverdag og totalbelastning, og vi vil jobbe med dette gjennom gruppearbeid og foredrag. I tillegg blir det gode treninger, god mat og sosialt!

Har du lyst til å være med på middagsgruppa fredag eller lørdag oppgi det ved påmelding. Alle som deltar på samlingen vil få jenteprosjektgensen. Oppgi modell og størrelse ved påmelding.

Gi beskjed til Eivind om når du kommer og om du trenger transport fra/til Lillehammer. Ta med kartstativ hvis du har.

Fredag 15.

- 1600 Trening for de som rekker
- 1800 Middagsgruppa lager middag
- 1900 Felles middag
- 2000 Velkommen til Samling

Lørdag 16.

- 0700- Frokost
- 0830 Lagbilde. Deretter høy økt på beina eller ski
- 1130- Lunsj
- 1500 Rolig langtur på ski
- 1700 Middagsgruppa lager middag
- 1800 Felles middag
- 1900 Temakveld - sosialt

Søndag 17.

- 0700- Frokost
- 0830 Ski-o løp eller rolig langtur på ski/beina
- 1130- Lunsj
- 1300 Kort evaluering. Takk for nå!

Følg med på facebook siden: NOF jenteprosjekt
Her vil det bli lagt ut informasjon og oppdateringer

Sted: Sjusjøen Lodge I og II, plass til 74 jenter her. Blir det mange seniorjenter får de egen hytte.

For hvem: alle o-jenter født 2001 og tidligere

Påmelding bindende etter 1.desember

Pris: 1500,- etterfaktureres fra forbundet.

Mvh Birgitte Husebye og Eivind Tonna

birgitte.husebye@orientering.no

eivind.tonna@orientering.no

Norges Orienteringsforbund

Besøksadresse: Sognsveien 73 (Ullevål Stadion), Oslo / Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. +47 21 02 90 00 / E-post: nof@orientering.no / www.orientering.no

Bank: 5134.06.05954 / Foretaksregisteret: NO 971 011 491 MVA