



Invitasjon til Ungdomssamling under DM.

Fredag – søndag 25-27 august 2023

Samlinga vil være åpen for deltakar frå Sogn og Fjordane, Hordaland og Rogaland.

- Aldersgruppe:** Samlinga er for ungdommar frå 13 til 25 år. Vi ynskjer at vaksne lagleiarar er med frå dei ulike klubbane/krinsane.
- Frammøtetid:** Fredag 25.august frå kl. 18.00
- Frammøtestad:** Vassenden, Jølster.
- Leiar/instruktørar:** Leiar: Anita Hole. Instruktør: Mark Purkis, Charlotte Watson
- Overnatting:** [Øvrebø hytter](#). Ta med sengetøy.
- Pris:** O-gruppene blir fakturert for 700,- pr deltakar for overnatting, trening og felles mat. Faktura blir sendt til klubbane. (deltakeravgifta kan bli redusert når vi får summert opp etter samlinga 😊)
- Deltakarane dekker reise til/frå samling sjølve.

Program (det kan bli endring)

Fredag 25.august

- | | |
|-------------|---|
| Kl. 18.00 - | Oppmøte/inn sjekk/informasjon. Frukt/mat ved behov |
| Kl. 19.30 | O-teknisk trening |
| Kl. 21.00 | Kveldsmat /sosialt; gjennomgang av økta og plan dag 2 |
| Kl. 23.00 | Ro |

Lørdag 26.august

Kl. 08.30	Frokost
Kl. 09.30	MorO
Kl. 12.00	Lunsj og niste smøring, klargjøring til løp
Kl. 13.30	Transport til arena
Kl. 15.00	Løpsstart
Kl. 17.30	Transport tilbake til samling (mulig flytende tidspunkt)
Kl. 18.00	Dusj, vask/tørk av o-tøy, frukt og drikke, bading i Jølstravatnet om været tillet det?
Kl. 19.00	Mat
Kl. 21.00	Gjennomgang av løpet i Livelox, konkurransar/sosialt
Kl. 23.00	Ro

Søndag 27.august

Kl. 08.00	Frukost og nistesemøring, forberedning til løp.
Kl. 09.00	Pakking og rydding/vask av lokale, avslutte samling
Kl. 09.30	Transport til arena
Kl. 11.00	DM-Langdistanse, første start

Hugs å ta med:

Treningskle og konkurransekle, sko, drikkeflaske, EMIT-brikke og kompass, gode utekle, badekle, kortstokk evt. andre spel, handkle og toalettsaker, GPS-klokke om du har (innlegging i Livelox) Sengetøy.

Påmelding til samlinga: Fint om ein melder seg på tidleg (16/7) for enklare å planlegge samlinga. Seinast påmelding 20.august kl 23.00 på Eventor

Påmelding til DM-løpa: [DM Vestlandsmesterskap Lang](#) , [DM Vestlandsmesterskap Mellom](#)

For meir info/kontaktperson Anita Hole, 48029227

Vel møtt til samling!

Med helsing, Førde IL Orientering