



Innbydelse vintersamling Svullrya

16.-17. januar

Tradisjonen tro arrangerer Mjøs-O (og nå også Innlands-O) vintersamling i januar. I år er imidlertid Sjusjøen og ski-orientering byttet ut med Svullrya, mulig skøyteorientering og løpbart o-terreng! 😊

Program:

Lørdag

- 11.00 – Siste innsjekking på Finnskogen Villmarkssenter
- 11.30 – Første treningsøkt
- 13.30 – Lett lunsj
- 15.00 – Andre treningsøkt
- 17.00 – Middag
- 18.00 - Treningsteori, o-teknisk trening
 - Gruppekonkurransesprintnorm med mer (premiering!)
 - Film fra Hovedløpet på Konnerud, Hovedøpet 2010
- 21.00 – Kveldsmat og frie aktiviteter
- 23.00 – Ro

Søndag

- 09.00 – Frokost og pakking
- 11.00 – Første start o-løp i Storhallen i Kongsvinger
 - Norges Toppidrettsgymnas orienterer om deres nye orienteringslinje
- 14.00 – Samlingen er ferdig

Opplegget på treningsøktene lørdag vil bli bestemt ut i fra temperaturen og snøforholdene. Aktivitet på ski, skøyter og beina er aktuelt. De som ikke har skøyter, har mulighet til å låne.

Overnatting og bespisning:

Vi bor på Finnskogen Villmarkssenter hos Kjell Magne Nordvi (trener Innlands-O).
www.finnskogen.net.

Vi bor i hytter som har 2 soverom, dusj/WC, utstyrt kjøkken, TV, dyner og puter. Deltakerne vil få servert alle måltider. Husk å ta med eget sengetøy!

Husk å ha med:

Godt med klær, sengetøy, brikke og kompass. Informasjon om ski og skøyter vil komme uken før samlingen ☺

Egenandel:

Pris per person for hele samlingen inkludert treningsøkter, overnatting, alle måltider og drikke kr. 225,- (Veldig rimelig!)

Påmelding:

Mjø̂s-O-klubber

Utøvere melder seg på til sin Mjø̂s-O-kontakt innen **mandag 11. januar kl. 20.00**.

Elverum	Tore Lindaas	tore.lindaas@elverum.kommune.no
Gjø-Vard	Tommy Gullord	tommy.gullord@oa.no
Hamar	Håkon Utby	haakon_utby@hotmail.com
Lillehammer	Ernst F Nilsen	ernst.fristad.nilsen@c2i.net
Løten	Herman Bakke	hermbak@online.no
Ringsaker	Anne M Bordal	anne.marit.bordal@bluezone.no
Snertingdal	Erik Hasli	erikhas2@start.no
Toten-Troll	Onno Vernberne	onno.verberne@online.no
Vallset/Stange	Ragnhild S Narum	ma-narum@online.no
Vang	Øyvind Frøisland	ofroi@online.no

Klubber utenfor Mjø̂s-O

Utøvere melder seg på direkte til Sondre S Gullord innen **mandag 11. januar kl. 20.00** på sondre.gullord@hotmail.com eller tlf. 95 79 33 24.

Transport:

Deltakerne på samlingen må selv sørge for transport til Svullrya lørdag, til Kongsvinger søndag og hjem igjen fra samlingen.

Vi understreker at samlingen er åpen også for voksne, og det er gode skyssmuligheter rundt omkring ☺

Utøvere i Hovedløpsalder oppfordres spesielt til å delta på denne samlingen.

Velkommen på samling!