



Informasjonsskriv nr. 3 – siste info!

Vintersamling i Portugal

11.-16. Februar

Nå er det ikke lenge til turen går til Portugal, for den 11. februar er ikke langt unna. Påmeldinger til løpene, treningene og banketten er nå gjort. Så dermed skulle alle detaljene rundt turen vår være på plass ☺ Takk til alle for kjappe tilbakemeldinger.

Treningsopplegg

Det er sikkert noen som er nysgjerrige på treningsøktene vi vil delta på, og det er ikke dumt å ha en plan for treninga i Portugal. Ta kontakt med en av trenerne i Innlands-O dersom du trenger litt hjelp eller veiledning ☺ Her en liten oversikt hva gjelder trening:

Torsdag 11. februar

20.00 Nattorientering, Model Event 1. Kart: *Quiaios South*. Vi trener en rolig liten tur for å se på terrenget.

Fredag 12. februar

11.00 Omvendt følg Jon. Kart: *Rovisco Pais*. Naboterreng til mandagens løp. Lav intensitet.

16.00 Overfartstrening, Model Event 2. Kart: *S. Pedro*. Høy intensitet.

Lørdag 13. februar

10.00 1. løp Portugal O-Meeting, langdistanse. Kart: *Leirosa*.

19.00 2. løp Portugal O-Meeting, urban nattsprint. Kart: *Costa de Lavos*.

Søndag 14. februar

10.30 3. løp Portugal O-Meeting, mellomdistanse. Kart: *Lagoa da Bracas*

Mandag 15. februar

09.30 4. løp Portugal O-Meeting, langdistanse. Kart: *Quiaios*.

16.00 Trening. Kart: *Praia de Mira*. Lav intensitet.

Tirsdag 16. februar

09.30 5. løp Portugal O-Meeting, mellomdistanse. Kart: *Lagoa da Vela*.

Dere bestemmer selv intensiteten på løpene i Portugal O-Meeting.

Oppmøte Gardermoen

Alle deltakere på samlingen må møte på Gardermoen senest kl. 08.30 torsdag! Mitt mobilnummer er 95 79 33 24, så ring dersom du/dere ikke er i rute eller ikke finner oss på Gardermoen 😊.

Det er lurt å smøre med seg en liten matpakke på turen. Vi er ikke fremme i Lisboa før kl. 16.00.

Huskeliste

- ✓ Kompass
- ✓ SI-pinne (hvis du har, hvis ikke leier vi for deg)
- ✓ O-sko og joggesko
- ✓ Hodelykt
- ✓ Mye treningstøy!
- ✓ Jakke, ørevarmer og fingervanter (det kan være surt i Portugal også...)
- ✓ Solbriller og solkrem (men det pleier å være fint)
- ✓ Toalettmappe
- ✓ Håndklær og dusjsåpe
- ✓ Penger og evt. kredittkort
- ✓ Pass
- ✓ Helsekort (EU)
- ✓ Klær til banketten
- ✓ Rød penn
- ✓ Evt. skolesaker
- ✓ Godt humør og treningsvilje



Ikke pakk med deg alt for mye! Du kan maksimalt sjekke inn ett kolli (maks 20 kg) pluss håndbagasje på flyene. Det er heller ikke ubegrenset med plass i bilene vi kjører.

Vi snakkes på Gardermoen 11. februar!
Har du spørsmål før den tid, er det bare å ta kontakt.