



Dansk
Orienterings
Forbund

Til
Østkredsens U3-ere, lederne,
Klubungslederne, Øst UU og Kasseseren

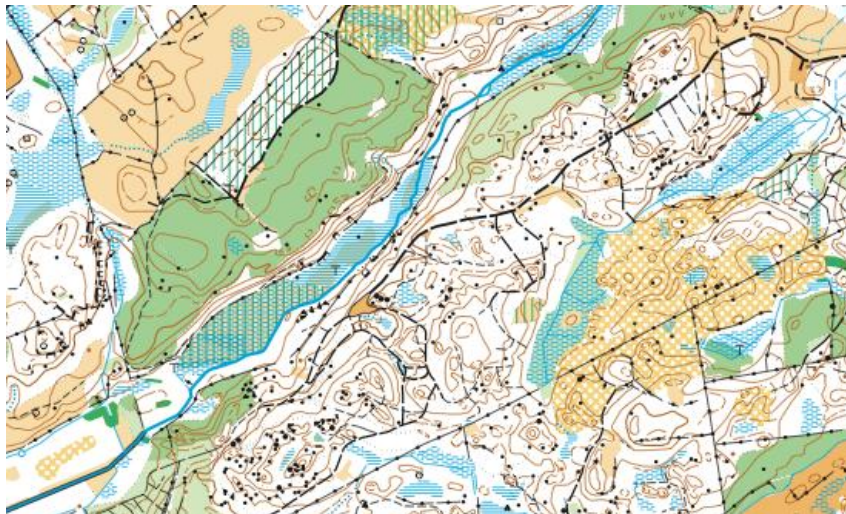
Indbydelse til "forårets" U3-kursus den 28/2 – 2/3 2013 (uge 9)

Sted: Spejderhytte i Höör, <http://goo.gl/maps/XIWA1> (kun en time fra Helsingborg)
Se hjemmeside: <http://is.gd/awohoh>

Mødetid og sted: Fredag den 28. februar kl. 17.00 i Helsingør ved toppen af rulletrappen i færgeterminalen (husk madpakke).

Hjemkomst: Søndag den 2. marts kl. 17.00 i Helsingør samme sted.

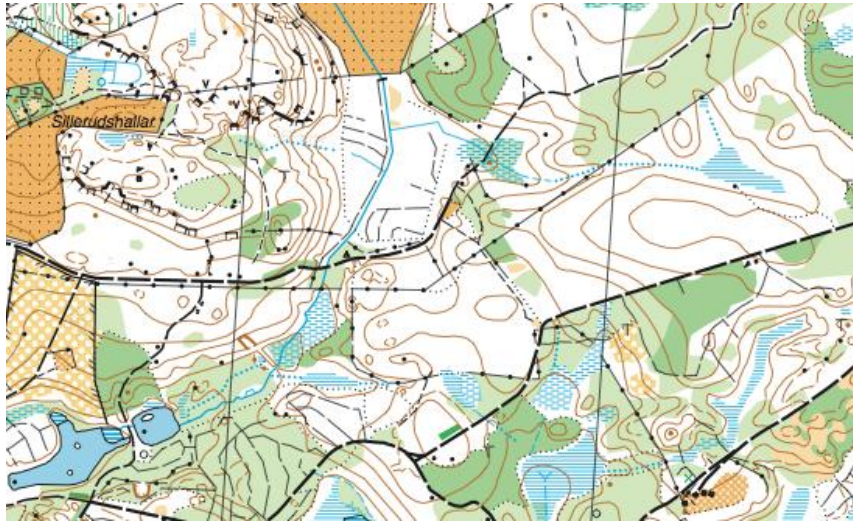
Terræn: Typisk sydsvensk med mange stier, sten og stendiger. God forberedelse til O-ringen 2014 (Etape 1, 2, 4 & 5)!





Dansk
Orienterings
Forbund

Til
Østkredsens U3-ere, lederne,
Klubungslederne, Øst UU og Kasseseren



Træninger:

Fredag aften: "Bank-rusten-af-kompaset-og-kom-ind-på-kortet". Lørdag formiddag og eftermiddag: Tekniske træninger. Søndag formiddag: "Lang" distance / stafetræning (Alt sammen rigtig rigtig fedt!)

Sjov og spas:

Spaß-cuppen fortsætter! Traditionelle konkurrencer som "Fang katten", SI-stempling, spisning af ris a la mande, find Uffi, flødeskumspiskning, legobygning mm. kombineres med originale lege som end ikke er opfundet endnu! Det bliver super sjovt! (Og der er selvfølgelig præmier!)

Mad: Som altid er maden fantastisk på U3 – så det er bare om at løbe igennem!
OBS: Egen madpakke fredag aften!

Facebook:

Vi har igen i år lavet et facebookevent til kurset. Er du ikke inviteret? Så smid en mail eller ansøg os på facebook.

TILMELD DIG PÅ www.o-service.dk! – Og gør det med det samme! ;)

Medbring:

Pandelampe, sovepose, hovedpude, h0ngk0ngklæde, viskestykke og toiletsager. Kompas, løbetøj, O-sko, SportIdent-brik og **varmt overtrækstøj**(!). Spillekort, fodbold, frisbee osv. samt lækre KAGER!

Særlige forhold:

Er du vegetar, mælkeallergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik eller andet, som vi bør vide i forbindelse med indkøb/bespisning/ophold/osv., så send en mail til Martin Laage Kragh.

Tilmelding:

Via O-service **senest fredag d. 14. februar 2014, men MEGET gerne før!**



Dansk
Orienterings
Forbund

Til
Østkredsens U3-ere, lederne,
Klubungslederne, Øst UU og Kasseseren

Pris:

350,- kr. for kurset. Indbetales klubvis til østkredsens kasserer sammen med tilmeldingen.
Giro 4 07 62 14, DOF's Østkreds v. Johan Frydendahl, Engbakken 27, 2830 Virum

Flere oplysninger: Kan fås løbende via event på facebook. Ansøg Martin Laage Kragh på facebook for invitation til facebookeventet (eller bliv inviteret af en U3-ven). Alternativt: Send en mail (se bunden af indbydelsen).

Nærmere information: Jan Frederiksen / Rasmus Lau Petersen / Martin Laage Kragh
Mob. Tlf.nr.: 27 57 06 91
Mail: janbirthe2005@yahoo.dk / rlp@live.dk / mllaagekragh@gmail.com

Vi glæder os til et fedt U3-kursus (selvom det kan være koldt ;)

U3-lederne