



Dansk
Orienterings
Forbund

Til
Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren

Alle 11 og 12 årige orienteringsløbere fra Østkredsen indbydes til U1 kursus med overnatning

Fra fredag d. 28. februar til lørdag d. 1. marts

- Sted** "Kompashuset", Ødamsvej 36, 3400 Hillerød
- Mødetid** Fredag d. 28. februar kl. 18.00
Afslutning Lørdag d. 1. marts kl. 16.00
- Medbring** Sovepose, liggeunderlag, håndklæde, toiletsager og indendørs sko.
Løbetøj til 3 løb, overtrækstøj, løbesko, kompas samt pandelampe.
Lad blot Gameboy, Nintendo og andet elektronik blive hjemme.
Vi sørger for masser af frugt, og hvis **I sørger for kager** – så er der nemlig ingen grund til at tage slik og anden forplejning med hjemmefra.
- Program** Vi starter fredag aften med at spise John's hjemmelavet mad.
Efter maden er fordøjet skal alle ud på et lille natløb enten enkeltvis eller i grupper efter eget valg. **NB:** Husk pandelampe!
Lørdag vil der være løb både formiddag og eftermiddag, inden vi slutter med oprydning.
Der vil være mulighed for skygning af voksen, hvis du ikke har løbet alene før, eller hvis du gerne vil prøve at løbe en sværere bane end du plejer.
- Andre aktiviteter** Alle deltager i det praktiske og der er tid til leg og hygge.
Du må meget gerne tage spil med, hvor I kan være flere til at spille.
- Ledere** De enkelte klubber skal stille med voksne ledere/forældre, så der max er 4 børn pr. voksen. Flere ledere er selvfølgelig velkomne og alle vil få en opgave.
- Tilmelding** Via O-service eller gennem din klubungdomsleder til Henrik Poulsen, hp@grundtvigsvej.dk, senest fredag den 21. februar 2014.
Ved tilmeldingen skal der opgives orienterings niveau; begynder med skygge / begynder uden skygge / let bane / mellemsvær bane.
Disse oplysninger bedes angivet i bemærkningsfeltet ved tilmelding i O-service.
- Pris** Kursusafgiften på 200,- kr. pr. deltager betales samtidig klubvis til Giro 4 07 62 14, DOF's Østkreds v. Johan Frydendahl, Engbakken 27, 2830 Virum.

På Øst B&U's vegne
Runa Ulsøe, OK Roskilde
Henrik Poulsen, FIF Hillerød
John H. Petersen, Allerød OK