

## **BLI MED PÅ RAUMAR 13-16 KLUBBSAMLING I MOSS**

**Lørdag 16.- søndag 17. april**

Du får du en god start på o-sesongen med varierte o-tekniske økter. Fin mulighet til å bli enda bedre kjent med o-venner og nye i klubben .



### **Rammeprogram:**

Lørdag 16. april

Kl 0900 Felles avreise fra Statoil, Skedsmokorset . På forhånd fordeler vi utøvere på biler.  
kl 1030 O-teknisk treningsøkt  
kl 1200 Lunsj. Ta med matpakke/drikke  
kl 1500 O-teknisk treningsøkt  
kl 1800 Middag  
Gjennomgang av økter. Tips o-teknikk  
Sosiale aktiviteter mm

Søndag 17. april

kl 0800 Frokost  
kl 1000 O-teknisk treningsøkt  
kl 1200 Lunsj  
Deretter rydde , vaske og pakke  
kl 1400 Hjemreise

Klubben stiller med flere trenere og ledere. Vi legger opp til o-tekniske økter tilpasset ulike nivå.  
Klubben kjøper inn til felles middag lørdag og frokost og lunsj søndag.

Har noen lyst å bake en kake eller lage for eksempel en quizze o.l ? Det blir helt sikkert populært ☺

### **Ta med:**

Sovepose, evt. pute. Det er madrass på hytta.  
2 sett treningsstøy og o-sko  
Toalettsaker, håndkle  
Kompass og brikke (de som har)  
matpakke til lunsj lørdag og drikkeflaske  
skrivesaker

Egenandel: Kr 150-, pr utøver. ( klubben sender regning ) . Ledere gratis.

Spørsmål: kontakt Lene, 93264756, [kinnebe@online.no](mailto:kinnebe@online.no)

**Vel møtt til vårens klubbssamling !**