

Sør-Trøndelag Orienteringskrets

Orientering er villt, vakkert og rått



HL-samling i Meråker 13.-14. juni 2015

Sør-Trøndelag O-krets inviterer alle ungdommer mellom 13-16 år (2002-1999) til treningssamling i Meråker fra lørdag 13. juni til søndag 14. juni.

Alle kretser som stiller med deltakere må ha med seg minimum en voksen leder som er ansvarlig for klubbens løpere i løpet av samlingen. Transport organiseres internt i hver enkelt klubb. Sjøfører må gjerne bli med på den første treninga og hjelpe til med transport av utøvere til Rypetoppen adventurepark rett etter trening.

Vi skal bo på Arena Meråker. Deltakerne bor på 12-mannsrom, hvor det finnes det dyner og puter. Dette er rett ved Meråker videregående skole. I tillegg skal vi spise middag lørdag og frokost søndag på skolen.

Vi skal også klatre, rappellere og kose oss på Rypetoppen adventurepark. Alle deltakere må selv betale seg inn i parken. Gruppepris er 270 kr per person. Ha med deg penger til dette! For å se mer om hva du kan gjøre der, gå inn på:

<http://www.rypetoppen.no>

Alle under 18 år må fylle ut en egenerklæring med underskrift av voksne før samlingen. Denne kan også fylles ut på nett i forkant, denne finner du på nettsiden til Rypetoppen.

Program:

Lørdag 13. juni

10.30 Oppmøte ved flystripa på Øian klar for trening

12.00 Skifte klær og medbrakt lunsj

12.30 Avreise til Rypetoppen Adventurepark

13.00-ca.17.00 Klatring og moro på Rypetoppen

17.00 Retur til Meråker

18.00 Middag på Meråker videregående skole

Etter middag blir det felles informasjon om Hovedløpet, stafettuttak og flyreise

23.00 Ro på rommene

Søndag 14. juni

9.00 Frokost på skolen

10.00 Trening på Heståsen fra skolen

12.00 Dusj og utpakking, medbrakt mat til etter økt

12.30-13.00 Hjemreise

Ta med:

- Matpakke til lunsj lørdag og noe mat (banan, brødskeive, frukt-nøtter) til etter trening søndag. Og til kveldsmat hvis du vil ha det lørdag.
- Drikkeflaske
- Laken, dynetrekk og putevar
- Plastmappe og kompass
- Treningsklær til 2 økter
- Gode klær til å være i klatreparken i
- Toalettsaker
- Håndduk
- Penger til Rypetoppen: 270 kr

Påmelding her innen 9. juni. Merk påmeldingen med navn og klubb. Ledere melder seg også på.

Vel møtt på samling!

Hovedleder for samlingen:

Liv Tennes, Wing OK, livte@ntebb.no 97 77 74 80

