

Aalborg Orienteringsklub inviterer til Nordkredsens U1 Kursus d. 18-19. november i Aalborg.



www.aalborgorienteringsklub.dk

Det glæder os, at kunne invitere dig med på endnu et hyggeligt og lærerigt U1-kursus d. 18-19 november i de fantastiske skove omkring Aalborg.

Vi håber, at du har lyst til at tage din klubkammerat under armen og tage af sted på et kursus med masser af orienteringsløb, andre sjove aktiviteter og selvfølgelig masse af hygge. Har du aldrig været med på kursus før, byder vi dig ekstra meget velkommen!

Tid: Ankomst 18. november 12:00
Afgang 19. november 12:30

Sted: Ferslev Skole, Rævedalsvej 5, 9230 Svenstrup J.

Hvem: Alle løbere i årgang 2011-2013. Årgang 2014 kan også deltage, hvis de har en egen forælder med i weekenden.

Pris: 350 kr. som dækker transport, kost, ophold og alt kursusmateriale.
Forældre/ ledere deltager gratis.

Aktiviteter: Lørdag; 1 x O-løb + fælles aktiviteter, sjov, hygge, sliktur mv.
Søndag; 1 x O-løb

Emnet er opfang og ledelinjer

Medbring: Madpakke og drikke til frokost lørdag, drikkedunk, regntøj, overtrækstøj, 2-3 sæt løbetøj, plastiklomme til o-kort, hue, handsker, skiftetøj, løbesko, strømper, liggeunderlag, sovepose, hovedpude, rød kuglepen, tallerken, krus, bestik, viskestykke, toiletsager, kompas, håndklæde, penge til slik, sygesikringsbevis.

Transport: Arrangeres af klubberne, hver klub stiller med en forældrerepræsentant som chauffør. Udgifter til transport dækkes af DOF ved indsendelse af blanket.

Tilmelding: Via o-service eller gennem din klub ungdomsleder senest d.12 november.
HUSK at vælge hvilken bane/ sværhedsgrad du vil løbe ved tilmelding.
Forældre/ ledere som deltager i kurset, skal melde sig til kurset som leder på o-service.

Klubberne indbetaler kursusafgiften til:

Astrid Ank Jørgensen på Konto nr: 9385 – 1110111769 (Spar Nord) – Husk at angive "Nordkredsen U1" på indbetalingen.

Har du/i spørgsmål eller særlige oplysninger omkring jeres barn/børn, som vi skal være opmærksomme på, så skriv til:

Helle Popp Bobach
helle@bobach.dk
40607561

Program for kurset;

Lørdag d. 18. november

12:00: Ankomst, madpakke spises. Forberedelse til træning. Navneleg
13:00: Afgang til træning
15:30: Hjemkomst fra træning (Kort snak, hvordan gik træningen)
16:15: Fælles aktivitet
17:00: Bad
18:00: Aftensmad
19:15: Sliktur
20:30: Hygge
21:15: Sengetid
22:00: Ro

Søndag d. 19 november

08:30: Morgenmad
09:30: Afgang til træning
11:30: Hjemkomst fra træning samt frokost
12:00: Rengøring
13:00: Farvel for denne gang

Vi glæder os til at se jer 😊

De bedste hilsner Aalborg OK