



Invitasjon til kretssamling for ungdom 14 – 20 år.

Invitasjon til alle ungdommer i Nord Trøndelag O krets til oppstarts-samling på Stiklestad Skole, Verdal

Tidspunkt fredag 11 januar til lørdag 12 januar 2019.

Kretslaget til NTOK er åpen for alle. For de som satser tydelig på orientering og de som ønsker å holde på med orientering fordi de driver med den som sport og fritidssysse.

Alle o løpere i aldersklassene fra og med 14 år til 20 år inviteres.

Samlinga er en mix av trening og sosialt.

Det vil på den første samlingen bygges lagfølelse og alle vil kunne være med på å legge videre planer for kretslaget.

Program:

Fredag 11.1

Tidspunkt	Hva	Kommentar	Ansvarlig
18.30-19.00	Oppmøte og innkvartering	Vær ombyttet til innetreningsøkt, trenger du påfyll med mat ha med nistepakke e l	Stein Markhus
19.00-19.15	Oppstart i gymsal	Kort om opplegget og om helga	Stein Markhus
19.15-20.45	Aktiviteter/bli kjent og lett styrke i gymsal		Gunhild Bredesen
	Dusj		
	Pizza		
	Sosialt og natta		

Lørdag 12.01.

08-09	Morgenstund og frokost	Rydde og «sjekke ut»	
9.30-12	Utviklingsseminar/workshop: Info om muligheter. Hvordan vil ungdommene at opplegget rundt kretslaget skal være?		Ingrid Okkenhaug
12-13	Lunsj		
13-14.30	Sosial og artig sprint økt på Stiklestad		Tor Ove Hallem
14.30	Avslutning		

Samlinga er gratis.

Vi håper så mange som mulig har lyst og anledning til å bli med på kretslaget og på oppstartssamlinga.

Alle er hjertelig velkommen.

Sportslig råd

Nord Trøndelag O krets

Grov huskeliste til pakking:

Soveposte og liggunderlag

Treningsstøy og sko til innetrening fredag

Treningsstøy og o sko til trening på lørdag. Anbefalt o sko med pigg.

Kompass og brikke.