



**Nydalens Skiklub og AOOK
inviterer til kretssamling
D/H 13-16**



**NIH /Toppidrettssenteret
lørdag 12. september 2009**

Trimtex-cup inngår i Nydalten 2009, lørdag 12. september. Først arrangeres det en prolog (mellomdistanse) fra Frønsvollan. På kvelden er det jaktstart natt-o-løp (mellomdistanse) fra Sognsvann. Prologen for Trimtex-cup klassene starter kl 13.00, og nattløpet starter kl 20.30. Mellom løpene arrangeres det en kort dagssamling for ungdomsklassene.

PROGRAM FOR DAGSSAMLINGEN:

- Kl 15.00 Anbefalt tidspunkt for avgang fra Frønsvollan (klubbene er selv ansvarlig for transport av deltakerne til Idrettshøyskolen).
Vi forventer at folk har spist en god matpakke etter løpet.
- Kl 15.30 Oppmøte i vestibylen på NIH, dusj
- Kl 16.30 1 time med danser/pedagog Nina Lill Svendsen i en sal på NIH. Gode råd om bevegelsestrening og tøyning; med rettledning og praktiske øvelser
- Kl 18.00 Pizza serveres på Toppidrettssenteret, sosialt samvær
- Kl 20.30 Jaktstart natt-o-løp D/H 13-14
- Kl 20.50 Jaktstart natt-o-løp D/H 15-16

TA MED:

For dusj og skift til innetøy. Du trenger ikke spesielt treningstøy for bevegelsestreningen.

Innesko

Løpstøy og lykt for nattløpet. OBS: Det vil ikke bli tilgang til garderober og dusj etter nattløpet.

Påmelding senest mandag 7. september:

Til kretsen ved Reidunn Hallan, reidunn.hallan@orientering.no

Informasjon om leiren: Anne Berit Eid, abeid@online.no, mob 9151 9590

Samlingen er gratis.

Husk også å melde deg på til Nydalten (lørdag) og Monolitten Grand Prix (søndag).

For foreldre/klubbledere: Til nattløpet er det merket fra Bommen ved Sognsvann (kort å gå).

Programmet er som følger:

- Kl 20.30 Jaktstart D/H 13-14 (stipulert vinnertid 20 minutter)
- Kl 20.45 Fellesstart for løpere > 15 minutter bak vinnerne av prologen
- Kl 20.50 Jaktstart D/H 15-16 (stipulert vinnertid 25 minutter)
- Kl 21.05 Fellesstart for løpere > 15 minutter bak vinnerne av prologen
- Ca 22.00 Premieutdeling, hjemreise

Velkommen til en trivelig lørdagskveld sammen med gode venner!