



UNGDOMSLEIR 2010



PROGRAM

Fredag 18. juni

- 18.00 Oppmøte på Okkenhaug
NTOK ligger på Breidablikk Ungdomshus
STOK ligger på Okkenhaug Skole
- 18.30 Avmarsj til trening(ca 10 min å gå)
- 19.30 Dusj/ombyting
- 20.30 Kveldsmat+ teoriøkt om sprintorientering

Lørdag 19. juni

- 08.00 Frokost m/smøring av matpakke
- 09.30 Postplukk/ o-teknikk
- 11.30 Lunsj(matpakke)
- 13.30 Løp
- 15.00 "Småsulten"
- 16.00 MorO-stafett
- 18.00 Pizza
- 21.30ca Kveldsmat

Søndag 20. juni

- 08.00 Frokost/rydding
- 10.00 Avreise til Hårskallen Downhill
- STOK blir hentet av buss
NTOK hentes av foreldre/andre i sin egen klubb

Mat: All mat er inkludert i deltageravgiften for leiren. Alle må hjelpe til med matservinga i løpet av leiren. Liste over "kjøkkentjeneste" henges opp på skolen/samf.huset.

Utstyr: Sovepose, liggeunderlag, tannkost, handduk osv... nok o-klær/treningstøy til alle treningene og varme klær hvis du ikke liker å fryse ☺

NB: Det er ikke tillatt å gå med o-sko inne!