

TRENINGSSAMLING 12-16.MAI 2010 LEVANGER



I forbindelse med NM-Sprint for junior og senior torsdag 13.mai og påfølgende løp i Craftcupen 15-16.mai, med alle klasser, legger vi opp til ei samling med treninger og o-løp for alle ungdomsløpere i alderen 13 år og oppover fra Nordland, Troms og Finnmark.

Målet med opplegget er å skape et sosialt miljø for løperne i Nord-Norge, samt forberede de yngre løperne som skal til hovedløpet i Trondheim i august. I tillegg gir dette juniorløperne en unik mulighet til å konkurrere mot de beste i Norge i CraftCupen

NB! Dette er en foreløpig innbydelse og planlegging for samlingen. Vi ønsker at alle klubbene som er interessert så raskt som mulig gir tilbakemelding på opplegget og en vurdering av antallet løpere og ledere som blir med.

Endelig program og innbydelse sendes ut rett etter påske!

Tilbakemeldinger til Ole Morten Wie, tlf. 90 83 49 39, mail ole.morten.wie@nrk.no



Informasjon om opplegget

Målgruppe:

I utgangspunktet aktive løpere fra 13 år og oppover. Vi vil gjerne at kretsene stiller med minimum 1 leder, men gjerne flere.

Reise/Transport:

Klubbene/kretsene er selv ansvarlige for reise til og fra Levanger. Det beste er at alle er framme i løpet av onsdags kveld.

Foreløpig plan er at ledere/løpere fra NOOK (Mo O-klubb) reiser med privatbiler (evt. Buss) til Levanger der vi står for transport i området.

Vi vet ennå ikke hvor treningene vil foregå. NM-sprint er i sentrum av Levanger (nært overnatting), mens løpene lørdag og søndag foregår 10 km fra Levanger (se vedlagte oversiktskart).

Overnatting:

Nesheim Skole, som ligger i utkanten av sperret område for torsdagens NM-Sprint (se vedlagte oversiktskart). Vi har to klasserom, tilgang til skolekjøkken, garderober og personalrom. Kostnadene er 75,- per person per natt. Husk sovepose/underlag.

Mat:

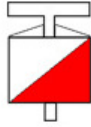
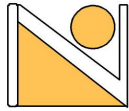
Felles innkjøpt av tørrmat. NOOK kjøper inn mat for onsdag-torsdag. Deretter vil vi kjøpe inn mat etter hvert. Vi legger opp til å lage felles middag, eventuelt spiser ute eller på samlingsplass hvis dette er mulig.

Økonomi:

O-kretsene/klubbene dekker sine egne utgifter. Det blir i etterkant fakturert ut til klubbene fellesutgifter for mat/overnatting.

O-tekniske treninger:

Det vil bli flere o-tekniske treninger i løpet av oppholdet både torsdag og fredag. Men siden vi også skal løpe flere løp i løpet av disse dagene vil vi legge opp til at treningene ikke varer for lenge



(maksimalt 1 time). Målet er å få så mye som mulig ut av treninger og løp. Og da er det ingen vits i å være helt utslitt.

Hva vi skal trene på vil vi komme tilbake til etter hvert. NOOK tar ansvar for å sørge for kart og opplegg.

Påmelding/Informasjon:

Ole Morten Wie

- tlf. 90 83 49 39
- mail: ole.morten.wie@nrk.no

Frister (løpere og ledere):

- Tilbakemelding fra klubbene/kretsene innen fredag 26.mars
- Endelig påmeldingsfrist er søndag 2.mai.

For at vi skal kunne jobbe videre med dette må vi så tidlig som mulig ha en oversikt over omtrentlig hvor mange som blir med, også aldersgrupper.

Linker

<http://www.nmsprint2010.no/>



Program (Foreløpig):

<i>Onsdag 12.mai</i>	
	Oppmøte Levanger, innkvartering Nesheim skole
	Kveldsmat

- NOOK skal sørge for transport fra eventuell jernbanestasjon til skole for alle!

<i>Torsdag 13.mai</i>	
08:00	Frokost
09:30-10:30	O-teknikk for de som ikke løper Sprint-NM
10:30	Juniorene beveger seg til samlingsplass
11:00	Lunsj for ungdommene!
12:00	Start Kvalifisering NM-Sprint Junior og Senior
14:00-16:00	Mulighet for gjennomløping av sprintløypene!
17:00	Start Finale NM-Sprint
	Kveldsmat

- Middag spises ute eller på samlingsplass. Eventuelt tørrmat på skolen.
- Juniorene må passe inn lunsjmåltid i forhold til starttid på kvalifiseringen!

<i>Fredag 14.mai</i>	
08:00	Frokost
09:00 – 09:30	Kort gjennomgang av dagens første trening!
10:00 – 11:00	O-teknikk
12:00	Lunsj
13:00 – 13:30	Kort gjennomgang av dagens andre trening!
14:00 – 15:00	O-teknikk
17:00	Middag på skolen
19:00 – 20:00	Oppsummering av dagens treninger!
	Kveldsmat

<i>Lørdag 15.mai</i>	
07:00 – 08:00	Frokost
10:00	Første start alle klasser
16:00	Middag
18:00 – 19:00	Dagens løp!
	Kveldsmat

- Lunsjmåltid spises på samlingsplass. Man kan lage matpakke eller kjøpe mat på samlingsplass!



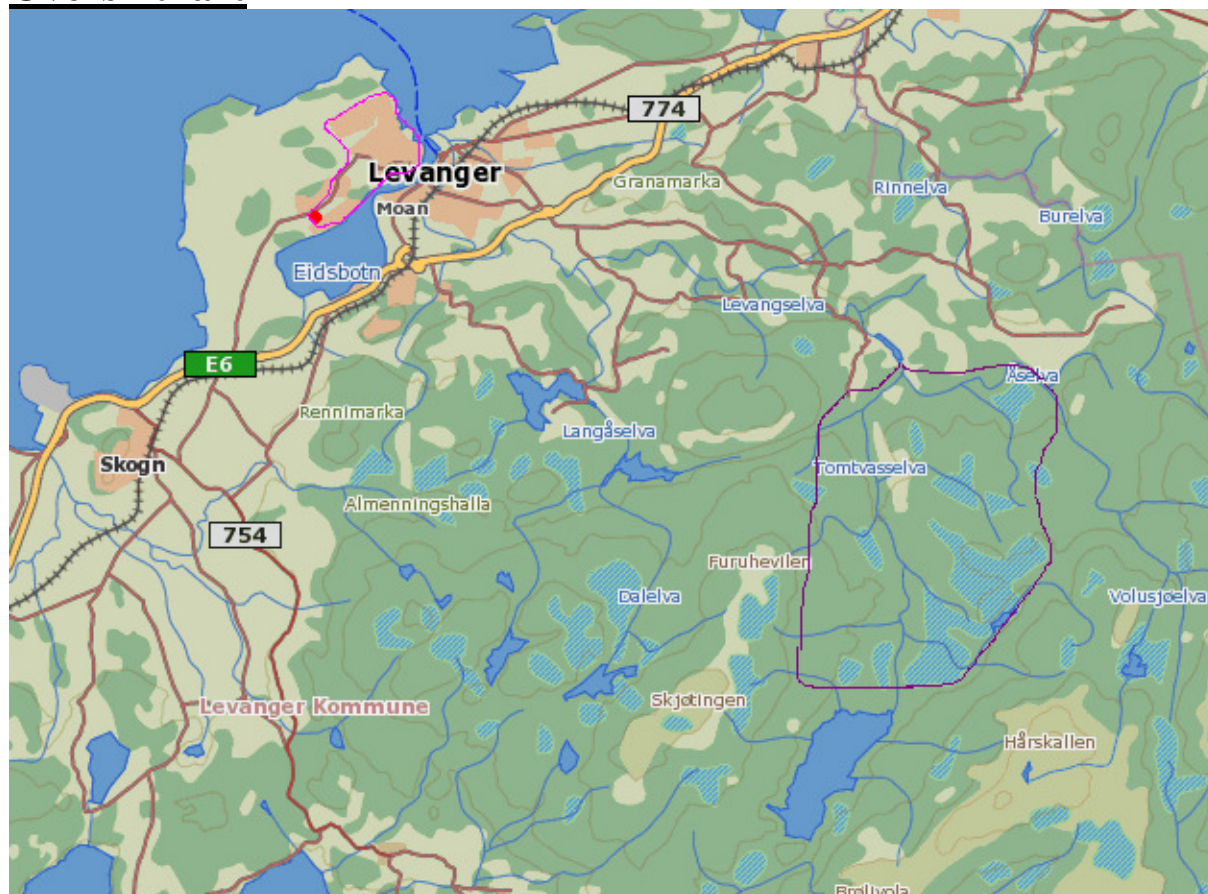
Søndag 16.mai	
07:00 – 08:00	Frokost og pakking
10:00	Første start alle klasser
	Hjemreise

- Hvis det er mulig legger vi opp til dusjing på skolen før avreise!

Annen info

- Senest klokken 24:00 skal det være ro på klasserommene!
- Det vil bli satt opp lister med oppgaver for hver enkelt i forbindelse med måltider og rydding.
- Mer informasjon angående treningene vil komme etter hvert!

Oversiktskart



- Rød prikk : Nesheim Skole
- Rosa strek : Sprintterrenget (sperrert område)
- Fiolett strek : Løpsområde lørdag og søndag (sperrert område)