

# Efterårets U1 kursus



**Alle 10, 11 og 12 årige orienteringsløbere fra østkredsen indbydes til 2-dages kursus i weekenden 13/14 november 2010**

- Sted** [Skjoldhytten](#), Kongevejen 84, 3450 Allerød  
Der er senge i hytten, som ligger op til den nordlige kant af Tokkekøb Hegn og lige syd for store Dyrehave. Begge skove vil blive benyttet.
- Mødetid** Lørdag d. 13/11 kl. 13.00  
**Afslutning** Søndag d. 14/11 kl. 15.00
- Medbring** Sovepose, lagen, håndklæde og toiletsager, kompas, SI-brik, løbetøj til 3 løb, løbesko, varmt overtrækstøj og lygte/pandelampe til et lille natløb.  
Lad gameboy/Nintendo og slikket blive hjemme.
- Løb** Vi mødes efter frokost lørdag og tager efter indkvartering i skoven, hvor vi træner en god times tid, inden vi laver mad og hygger i og ved hytten.  
Når det er blevet mørkt løbes natløb enkeltvis eller i grupper efter eget valg.  
Søndag formiddag løbes normalt O-løb og efter frokost slutes af med stafetløb.  
Der vil være mulighed for skygning, hvis du ikke har løbet alene før.
- Andre aktiviteter** Alle deltager i det praktiske og der vil også være god tid til leg og hygge. Har du brug for en stille læsestund med en jumbobog har vi selvfølgelig kassen med masser af bøger med.
- Ledere** De enkelte klubber stiller med voksne ledere/forældre, så der max er 4 børn pr voksen. Hvem der deltager kan også aftales indenfor klubbens stafetsamarbejde.  
Flere ledere end det anførte er selvfølgelig meget velkomne.
- HUSK kage** Kage er altid meget velkomne og vil blive nydt i fællesskab lørdag aften. Hvis du tager kage med, så giv mig besked ved tilmeldingen.
- Tilmelding** Via O-service eller som tidligere gennem din klubungsleder til Annette Danielsen, [anndan@email.dk](mailto:anndan@email.dk), senest fredag den 29. oktober 2010.
- Pris** Kursusafgiften på 150 kr. pr. deltager betales samtidig klubvis til  
Konto: 1551 4076214, DOF's Østkreds v. Ib G. Konradsen, Skovly Mark 42, 2840 Holte.
- Yderligere oplysninger** Du er velkommen til at ringe eller sende sms på telefon 2561 2814, hvis der er andre ting du vil vide eller har spørgsmål til.

På gensyn Annette Danielsen, Allerød OK