



**Dansk  
Orienterings  
Forbund**

Til  
Østkredsens U3-ere, lederne,  
Klubungslederne, Øst UU og Kasseseren

## **Foreløbig indbydelse til U3-efterskolekursus den 29. - 31.10.2010**

**Mødetid og sted:** Fredag kl. 17.00: Sydøst for Roskilde Station, på P-pladsen ved Roskilde Sygehus, Ny Østergade, 4000 Roskilde. Transport i bus arrangeres herfra til indkvarteringsstedet i Jylland. HUSK MADPAKKE!!

**HNIE'erne:** Fredag kl. 19.00: En station i nærheden af indkvarteringsstedet.

**Transportplan:** Laves ud fra tilmeldinger.

### **Program:**

Fredag: Ankomst og Indkvartering + Natløb. Herefter hyggeligt samvær og natmad.

Lørdag: 3 - 4 x o-løb: teknisk træning + hyttesprint + mosefræs og andre udmærkede fysiske aktiviteter, samt hyggeligt samvær og eftersnak.

Søndag: Oprydning + Søndagspygl + mere oprydning (hvad er værst?), frokost, sidste oprydning/rengøring og herefter. . . .

kl. 14.00: **Retur mod HNIE/Sjælland!**

**Al o-teknisk træning og øvrig "underholdning" bestyres (med sikker hånd) af:  
Martin Laage (OK Roskilde), Rasmus Thrane (Søllerød OK) og  
Rasmus Lau (Allerød OK)!**

### **Medbring:**

Sovepose, luftmadras + pumpe eller andet liggeunderlag, ynglingssovedyr, håndklæde(r) og toiletsager. Viskestykke, kompas, løbetøj, løbesko, SportIdent-brik, overtrækstøj og lygte/pandelampe til natløb. Spillekort, fodbold osv., + TUDEKIKS (2. års U3'ere), samt lækre hjemmebagte KAGER.

### **Særlige forhold:**

Er du vegetar, mælkeallergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik eller andet, som vi bør vide i forbindelse med indkøb/bespisning/ophold/osv., så send en mail til Mette Filskov, så vi kan kurset velforberejdet.

### **Tilmelding:**

Via O-service senest fredag den 22-10-2010.

OBS! Når du tilmelder dig bedes du, i O-service, notere til arrangør om du kommer fra **HNIE** og derfor skal have transport fra en togstation nær indkvarteringsstedet eller ønsker transport fra **Roskilde Station** til indkvarteringsstedet.



**Dansk  
Orienterings  
Forbund**

Til  
Østkredsens U3-ere, lederne,  
Klubungslederne, Øst UU og Kasseseren

**Pris:**

250,- kr. for kurset som indbetales klubvis til østkredsens kasserer samtidig med tilmeldingen.

Giro 4 07 62 14, DOF's Østkreds  
v. Ib G. Konradsen, Skovly Mark 42, 2840 Holte.

Nærmere information: Jan Frederiksen  
Mob. Tlf.nr.: 27 57 06 91  
Mail: [janbirthe2005@yahoo.dk](mailto:janbirthe2005@yahoo.dk)

På Øst B&U's vegne  
Rasmus Thrane/Søllerød OK  
Rasmus Lau/Allerød OK  
Martin Laage Kragh/OK Roskilde  
Jan Frederiksen/OK Roskilde