

**Innbydelse til**

## **O-trolleir 12.-13. mai**



Nord-Østerdal o-region og Os IL inviterer til o-trolleir ved TOS arena på Os. Det blir et variert, lekbasert opplegg som passer både nybegynnere og mer rutinerne o-løpere. Samlinga avsluttes med o-stafest og mini-stafest lørdag formiddag.

**Aldersgruppe:** Opplegg tilpasset barn/ungdom i alderen 10-16 år. Om det er barn under 10 år som ønsker å være med, må det være i følge med en foresatt.

**Innkvartering:** Pensjonatet ved TOS arena. Husk sengetøy.

**Ansvarlige voksne:** Hver klubb med deltagere skal ha med minst en ansvarlig voksenperson hele samlinga (flere voksne ved et større antall). Disse må også bistå i organiseringen av måltidene.

**Egenandel:** Det blir en egenandel på kr 300 pr. person som faktureres fra NOOREG til klubbene ved sesongslutt. Øvrige kostnader dekkes av NOOREG.

**Mat:** Middag fredag kveld, frokost og lunsj lørdag (brødmatt) er inkludert. Mat utover dette må deltakerne fikse selv.

### **Program fredag**

17:30 Innkvartering i pensjonatet  
18:00 Oppmøte o-trening  
20:00 Kveldsmat - pizza fra Trollkroa  
21:00 Lek innendørs  
23.00 Ro på pensjonatet

### **Program lørdag**

08:00-09:00 Frokost  
09:30 Oppmøte o-trening  
11:30 Lunsj  
13:30 O-Stafesten 2023  
15:30 Avslutning

**Pakkeliste:** Treningsklær, EKT-brikke (om du har), kompass, treningsklær tilpasset været, sengetøy.

**PÅMELDING KLUBBVIS INNEN tirsdag 9. mai kl 23:59 (både deltagere og foreldre)**

**Merk: Egen påmelding til o-stafesten og mini-stafesten**

Til Jon Aukrust Osmoen  
E-postadresse: jon.osmoen@gmail.com  
Tlf: 90 16 60 92

**Ta kontakt om det skulle være noen spørsmål!**