

Mjøs-O ønsker velkommen til vintersamling 2022 i Alicante.

Dette blir en samling med fokus på terping av basisteknikker som retningsløping og høydekurveforståelse, med innslag av sprintorientering i komplekse små byer. Samlingen vil være åpen for dem som blir 16 år i 2022 og eldre. Det forventes at løpere også behersker A-nivå for deltakelse på samlingen.

Reise:

Avreise vil være torsdag 24. februar. Hjemreise vil være torsdag 3. mars.

Alle bestiller egne flybilletter (dette for å få kostnadsnivået noe ned, samtidig som det går mange direktefly til tur/retur Alicante de følgende dagene).

Følgende flyvninger kan man bestille:

Til Alicante

Torsdag 24. februar:

Norwegian: Avreise fra Oslo kl 06.10 – fremme klokka 9.55 i Alicante. Flight info: **Rute DY1790**

SAS: Avreise fra Oslo klokka 8.45 - fremme klokka 12.30 i Alicante. Flight info: **SK 4675**

Flyr: Avreise fra Oslo klokka 7.25 – fremme klokka 11.15 i Alicante. Flight info: **FS1226**

Fra Alicante

Torsdag 3. mars:

Følgende flyvninger kan man bestille:

Norwegian: Avreise fra Alicante kl 10.40 – fremme klokka 14.35 i Oslo. Flight info: **Rute DY1791**

SAS: Avreise fra Alicante kl 13.20 – fremme klokka 17.10 i Oslo. Flight info: **SK 4676**

Flyr: Avreise fra Alicante kl 12.10 – fremme klokka 16.00 i Oslo. Flight info: **FS1227**

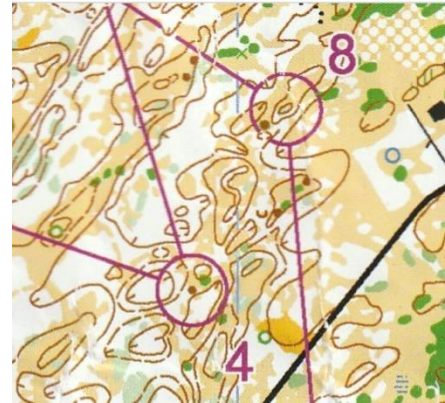
Alle skal i eventorpåmeldingen kommentere hvilke avganger man har valgt, så vi ledere har kontroll!

På vei hjem vil minimum en leder være tilstede på flyplassen på hver flyvning.



Trening:

Det vil bli lagt opp til 2 økter med O-teknisk trening de aller fleste dager. En eller to av dagene vil vi bruke til dagsutflukter, hvor vi vil



oppsøke noe annerledes terreng enn det som er langs med kysten og blant annet noen byer med trange smug og bratte trapper.

Det er tilgang til et treningssenter der vi bor om noen skulle være/bli skadet. Det forventes at løperne minimum tåler å trene en O-teknisk økt hver dag. Det er i hovedsak merkebånd ute på postene, på hardøktene vil det henges ut små skjermer i forkant.

Bosted: Vi skal bo på i campinghytter på La Marina camping, 10 km utenfor Guardamar sentrum. Hyttene holder god kvalitet, og man kan fint lage gode mellommåltider innendørs, samt hvile godt. Erfaringsvis kan det være noe gulvkaldt, så ullsokker/slippers/tøfler er å anbefale.



Mat: Frokost, lunsj og middag vil være inkludert. All annen mat må hver enkelt ordne selv. Vi vil dra innom matbutikker cirka annenhver dag under samlingen, hvor det kan handles inn mat til andre måltider/mellommåltider. I henhold til NIF's lover og regler er det nulltoleranse hva angår rusmidler på samlingen både for dem over og under 18 år. Brudd på dette vil føre til direkte hjemsendelse med første fly på egen regning.

Ved matallergier, gi beskjed i kommentarfelt underpåmelding!

Kostnader for samlingen:

Samlingen vil koste et sted mellom 5200kr og 6500kr avhengig av antall utøvere (og at kronekursen holder seg stabil). Dette inkluderer da alt av transport, overnatting, alle treninger, frokost, lunsj og middag, samt deltakelse av ledere.

Flybilletter kommer utenom dette, og må bestilles av hver enkelt.

Alle må huske å ha med gyldig pass til samlingen, sammen med europeisk helsetrygdekort. Alle må også ha egen reiseforsikring. Ift COVID-situasjonen planlegger vi ut fra at alle er fullvaksinerte. Om noen ikke er vaksinerte må de ta eventuelle karantenekrav både i Spania og Norge på eget ansvar.

Påmelding:

Gjøres i eventor innen 15.november. Påmeldingen er bindende.

Ledere: Avhengig av antall vi blir, men ut fra normal påmelding Eskil Sande Gullord, samt ledere ved NTG Lillehammer.