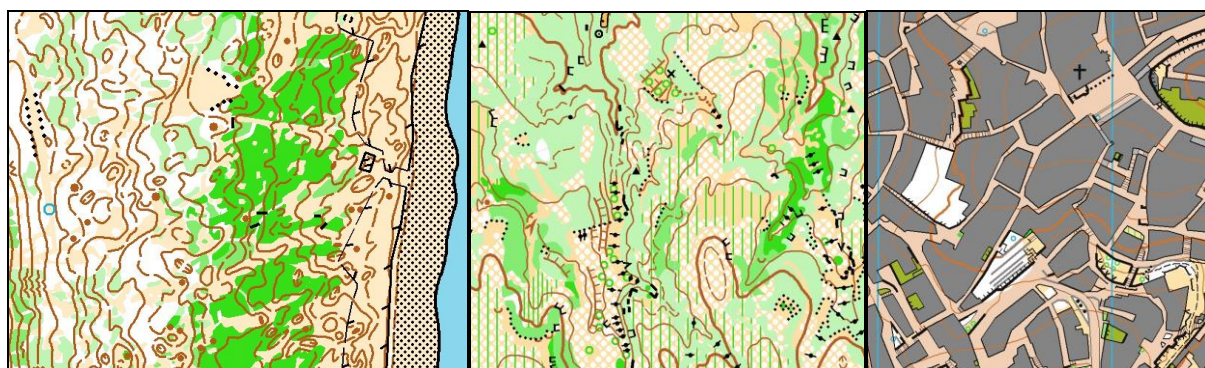


Treningssamling i Guardamar (Alicante) i vinterferien

Østmarka OK inviterer klubbens ungdom/junior/seniorløpere til treningssamling i Alicante 15. - 22. februar 2020. Sjekk info på: <http://www.o-travel.com/alicante>

Guardamar tilbyr svært gode treningsmuligheter. Vi vil benytte oss av ferdige treningsopplegg og delta i lokale konkurranser.



Kartutsnitt fra området

Egenandel ungdom/junior/studenter u. 25 år og trenere: ca. 2.500 kr pr person avhengig av pris på flybilletter. Øvrige deltagere betaler kostpris.

Den lave egenandelen forutsetter at deltakerne stiller regelmessig på klubbtreninger, samt bidrar som hjelpetrener/assistenter på klubbens rekrutt-treninger (min. 1-2 ganger) i vinter. Alle treningene er på A-nivå og løpere som deltar bør mestre dette nivået. Deltakerne må også klare å gjennomføre minimum 1 trening/konkurranse pr dag.

Egenandelen dekker:

- Flyreise t/r.
- Treningsleir med alt inkl. (transport, overnatting, kart, etc)
- Overnatting i bungalows og treningsfaciliteter på Camp-området
- Mat (frokost og middag). Lunsj må vi ordne på egenhånd
- 3-4 treningsløp/konkurranser.



Bilder fra terrenget ved La Marina Bungalow resort

Program (foreløpig):

Lørdag: Avreise med fly fra Gardermoen til Alicante
Søndag: 2 treninger på Guardamar Norte. Rolig – komme inn på kart
Mandag: 1 trening og 1 konkurranse på Guardamar
Tirsdag: 1 trening på Guardamar Sur og 1 konkurranse på Guardamar Norte (evt. natt)
Onsdag: 1 sprintøkt og 1 trening på Guardamar Syd
Torsdag: 1 trening og 1 konkurranse på Guardamar Norte (direkt fra campen)
Fredag: 2 treninger
Lørdag: Hjemreise. Tidlig fly fra Alicante.

Svein og Terje er med som trenere. Bindende påmelding innen 25. november. Ved påmelding etter fristen, må utøveren dekke evt. merkostnad selv.

Flyavgang

Vi reiser med Norwegian direkte til Alicante fra Gardermoen. Avgang lørdag 15. feb. kl. 1500. Retur lørdag 22. feb. kl. 0800 fra Alicante. Vi må være rask å bestille for å få best mulig pris. Den enkelte bestiller selv flybillett. NB! Husk å påføre rabattkoden UNDER26 for å få lavest mulig pris.

Ta kontakt med Terje, tlf. 90 100 500 eller Svein tlf. 951 20 070, hvis dere lurer på noe.

Etter trening, hva gjør vi da?



Hvorfor Guardamar:

- Ett av verdens beste treningsområder for orientering og svært gode kart
- Kort og rimelig reisevei (under 4 t med direktefly og 30 min med bil fra flyplassen)
- Ferdig treningsopplegg
- Et rimeligere opplegg sammenlignet med Portugal som vi først planla