Alle 10-13-årige orienteringsløbere fra Østkredsen inviteres til U1 weekend i Roskilde



Så fortsætter U1-kursus-sæsonen 2026-27!

Næste kursus er fra fredag d. 20. november til søndag d. 22. november 2026

Sted	Tjørnegårdsskolen i Roskilde. Parkering er på bagsiden af Tjørnegårdshallen.
Mødested	Tjørnegårdsskolen (kl. 17.00 fredag og afhentning igen kl. 13.00 søndag).
Transport	Du (eller dine forældre) skal selv sørge for transport til/fra Tjørnegårdsskolen. Koordinér gerne kørsel med andre deltagere fra din klub. Vi sørger for transport på selve weekendturen.
Terræn	Vi skal løbe i skovene omkring Roskilde.
Hvem	Alle ungdomsløbere i Østkredsen født i årene 2014, 2015 og 2016. Er du ungdomsløber født lige før eller efter disse år, men passer til kursets sværhedsgrad (lette og mellemsvære baner), kan du måske deltage på dispensation. Kontakt André Didier Gautier på andre.didier.gautier@gmail.com inden tilmelding.

Program

Vi starter fredag med en træning i mørke, og spiser først aftensmad bagefter. Husk derfor at få spist noget hjemmefra, så du er klar til at løbe, når alle er mødt frem.

Foreløbigt program:
Fredag: Natløb, aftensmad og hygge.
Lørdag: To o-tekniske træninger, hygge, spil mm
Søndag: En afsluttende o-træning med fokus på det sociale, oprydning og afslutning

Bemærk: Vi laver et mere detaljeret program for turen (og tilpasser efter vejret osv.) – men det får du at se på selve turen. Hav tøj med til 3 træningsløb.

Medbring

Se separat pakkeliste på side 4.
Har din mor eller far mulighed for at bage en kage eller 30 boller, pølsehorn eller lignende, som vi kan tage med i skoven, så giv gerne besked.

Medbring ikke

Mobiltelefon, tablets og computere. Hvis der er brug for en telefon, kan I altid låne af lederne.

Kontakt

I nødstilfælde kan vi under weekenden kontaktes på Mads K Larsen på 2550 6751 eller Kristina D. Kristensen på 2834 5717.

Skygning

Der vil være mulighed for skygning af en voksen, hvis du ikke har løbet alene før eller hvis du gerne vil prøve at løbe en sværere bane end du plejer.

Ledere

Klubberne bedes stille med voksne ledere/forældre som kan hjælpe med praktiske opgaver, skygning, postindsamling mm. (max 4 børn pr voksen). Alle vil blive inddraget i opgaverne. **Se også leder/forældre-hjælperinformationen på side 5.**

Facebook billeder

U1 gruppens ledere vil løbende tage situationsbilleder på turen. De bedste billeder vil typisk blive delt på Facebook gruppe "BUU Østkredsen U1 gruppen" http://www.facebook.com/U1Gruppen hvor forældre hjemmefra kan følge lidt med i hvad vi laver. Ønsker man ikke at der bliver lagt billeder af ens barn bedes dette angivet ved tilmelding.

Tilmelding

Via O-service senest den 15. november 2026.

Pris

Kursusafgiften på 300,-/150,- kr. pr. deltager/leder
Beløbet faktureres klubvis efter tilmeldingsfristens udløb.

Særlige forhold, allergier mv.

Er du vegetar, mælkeallergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik, har brug for medicin under turen eller er der andet, som vi bør vide i forbindelse med indkøb/bespisning/ophold, så send besked på en mail til Kristina på kristinadkristensen@gmail.com

På vegne af Østkredsens Børne- og Ungdomsudvalg:
Mads Larsen, FIF Hillerød
André Didier Gautier, OK Sorø
Kristina Dalgaard Kristensen, Ballerup OK

Pakkeliste U1 weekendkursus (til inspiration)

- O-løbstøj og grej
  - 3 sæt løbetøj (mød gerne op i det ene sæt o-løbstøj). Husk at du skal løbe i alt 4 gange.
  - Skiundertrøje + evt. skiunderbukser (tjek vejrudsigten)
  - Kompas (hvis man har, ellers kan man låne)
  - Rød tusch
  - Pandelampe hvis du har en
  - Løbstaske eller turtaske

- Skiftetøj til 2 dage
  - Strømper x 4 (især hvis det bliver regnvejr)
  - Underbukser x 2-4
  - Bukser x 2
  - T-shirts x 2
  - Varme trøjer x 2

- Toiletsager
  - Tandbørste/tandpasta
  - Shampoo/balsam, børste
  - Håndklæde

- Sko
  - Løbesko
  - Kondisko (eller vinterstøvler)
  - Evt. gummistøvler – tjek vejrudsigten
  - Indesko eller tykke sokker til indendørs

- Sovegrej
  - Liggeunderlag
  - Sovepose eller dyne
  - Hovedpude
  - Nattøj
  - Evt. bog, bamse

- Diverse
  - Sygesikringskort
  - Spil som I kan være flere til at spille
  - Drikkedunk med skruelåg
  - Evt. regntøj (jakke, buks) – tjek vejrudsigten

Leder/forældrehjælper-information

Hvis du deltager som leder/forældre, kan du forvente at skulle tage del i kursets praktiske arbejde. Det indbefatter:

- Madlavning, oprydning og opvask sammen med de deltagende børn
- Postudsætning og -indsamling
- Skygning af deltagerne
- Transport af deltagerne undervejs på kurset.
- Rammesætning for deltagerne – morgenvækning, godnatputning, sikre at deltagerne bidrager til fællesopgaver, hjælpe med spil og lege mv.
- Deltagelse i fælles koordineringsmøder undervejs på kurset.

Vi tager altid hensyn til dine egne ønsker – og vi er gode til at fordele opgaverne, så du bidrager med noget, du har lyst til. Vi har både ledere/forældre med 20 års erfaring i orienteringssporten, og nogle, der er helt nye i sporten – og vi har opgaver til alle.

Vi (de faste ledere i U1-gruppen) står for banelægning, koordinering, økonomi, planlægning og madindkøb inden kurset, så du har ikke forberedelse før eller efter kurset. Skulle du have lyst til et mere permanent engagement, så sig til, så har vi nok også noget, du kan hjælpe til med mellem kurserne.

Som udgangspunkt er du ikke kun med for dit eget barns skyld, men for at hjælpe alle deltagere til at have et godt weekendkursus eller en god sommerlejr. Derfor er det også vigtigt for os, at du er med på hele lejren/weekenden, og at du hjælper til med de ovenstående opgaver efter bedste evne.

Af hensyn til vores planlægning, er det vigtigt for os, at du meddeler ved tilmeldingen, om du medbringer egen bil – og hvis du mod forventning kun kan deltage i dele af lejren/weekenden.

Vi håber at se dig på et U1-kursus!
U1-ledergruppen