



**Sogn og Fjordane
Orienteringskrins**
Orientering - meir enn idrett!

Presteholten 15
6810 Førde
Tlf. 9181 9545
Bankgiro: 3700.61.15110
E-p: johan.mageroy@mentor.no

INNBYDING TIL

Krinslagssamling
med innlagt fisketur (v/godt vêr) eller bading på Hauglandsenteret (v/dårleg vêr)

Frammøtetidspunkt: Laurdag 16. april kl 11.00.
Frammøtestad: Askvoll skule
Aldersgruppe: Samlinga er for ungdomar frå 12 år og oppover.
Leiarar/instruktørar: Gunnar Gytri og Edvin Helle
Pris: O-gruppene blir fakturert for kr 350,- pr deltakar. Deltakarane dekkjer reise til/frå samlinga.

Førebels program:

Laurdag 16. april

Kl 11.00 Oppmøte/innkvartering og informasjon, omkleddning
Kl 11.30 Lunsj/brødmate – krinsen held maten.
Kl 12.15 Teori - Sprintkartnormen
Kl 12.45-14.30 Trening på sprintkart
Kl 15.00 Sprintløp. **NB! Hugs å melde deg på løpet via laget ditt.**
Kl 17.00 Tilbake til skulen for dusj og omkleddning
Kl 18.00 Pizza på „Kroa“. Analyse sprintløpet. Informasjon om hovudløpet.
Kl 20.00 Tilbake til skulen - sosialt samvær.

Sundag 17. april

Kl 08.15 Frukost
Kl 09.00 O-teknisk trening i terrenget
Kl 10.15 O-teknikk ute/løp
Kl 11.30 Matpause/lunsj på skulen (smørjing av matpakke for bruk på heimreise)
Kl 12.15 Pakking og rydding.
Kl 12.30 Avreise for fisketur frå Askvoll eller bading på Hauglandsenteret.
Ved godt vêr: Fisketur med båt frå Askvoll. Snøre i båten. Ta gjerne med fiskestong.
Ved dårleg vêr: Til Hauglandsenteret for bading i basseng. Ta med badetøy og handkle.
Kl 16.00 Heimreise. Ete matpakka.

Overnatting: På Askvoll skule. Du treng sovepose og liggjeunderlag. Tilgang til kjøkken.
Dusj på skulen. O-krinsen står for maten.

Hugs å ta med: Treningskle og konkurransekle, EMIT-brikke, kompass, regnkle og støvlar (tilpassa vêret), sovepose, liggjeunderlag, pengar til reise, kortstokk eller andre spel, badetøy og handkle. Gjerne også fiskestong. Har du ikkje EMIT-brikke, så gi melding ved påmeldinga, slik at vi kan låne deg.

NB! Påmelding til sprintløpet gjer du gjennom o-gruppa di i god tid før samlinga.

Påmelding til samlinga: **Seinast måndag 11. april kl 20.00** til edvin@siehelle.no, eller pr telefon 90064632

Vel møtt til samling!
Med helsing

Sogn og Fjordane orienteringskrins
Johan Magerøy
Tlf 9181 9545

Edvin Helle
Samlingsansvarleg. Tlf. 90064632