

Program for VM-samling

torsdag til fredag 15/16. aug.

Gjelder for: Rekrutter/ungdom fra SOL VOL og TIL

Aldersbegrensning: Det kan foresatte vurdere selv ut fra opplegget. Jeg ønsker at flest mulig skal være med å ha en god opplevelse.

Ledere: Ledere/foresatte i den grad det er behov for det melder seg.

Torsdag: Ca.kl.10 – 12.30: Vi løper o-løp fra Gamlebyen samt heier på alle Sarpingær. Gi beskjed dere som trenger skyss til løpet, så organiserer vi det. **NB!: Det gjelder hele uken☺**

Ca. kl.14.30.: Felles avreise fra Fredrikstad til Opsund. Vi vurderer transportmuligheter og ledige sjåførere kan melde seg.

På Opsund vil det være åpent hus og hage. Overnatting vil primært skje i telt. Jeg har noen telt, men flere kan ta med.

Ca. kl. 16: Mat/grilling. Felles innkjøpt mat og drikke. Event. spesialiteter må medbringes/opplyses om.

Ca. kl. 17: Evaluering av dagens løp, samt se på opptak fra onsdagens VM-løp på Mørk. Har vi klart å markere oss på TV som heiagjeng tro?

Ca. kl.19-23: Aktiviteter/leker, kveldsmat, leirbål hvis forholdene tillater det.

Kl.23.00: Ro i leiren

Fredag: Frokost og avreise til Mørk avtales nærmere i forhold til starttider.

Vi smører matpakker ved frokost, men bør også ha med penger til drikke og et varmt måltid på Mørk.

Ca. kl.11-13.30: Start publikumsløp. Vi løper først o-løp på Mørk, før vi heier frem de Norske på mellomdistansen. Kanskje det blir Gull??
Finn frem Norske flagg og evt. suporter-bekledning. ☺

Ca. kl.11-13.30: VM-distansene:

Start kvinner 13:30 - 15:15. Siste i mål ca.15:50

Start menn 15:45 - 17:35. Siste i mål ca.18:10

Ca. kl.18.30: Avreise til Konsert og Medaljesermoni på Sarpsborg Torg.

Dette kan bli en utrolig flott opplevelse!! ☺☺☺

Jeg sender ut nabovarsel for overnattingen og håper det blir gøy, hyggelig sosialt, og trangt om plassen selv om det er plass til mange!!
☺

Adresse leir: Partingtonsvei 3, Opsund

NB!: Husk å melde dere på publikumsløpene. Neste påmeldingsfrist er 29.juli!!☺ <https://woc2019.no/no/publikumslop>

Meld dere på leiren ved å svare på Spond, alternativt å sende e-post eller melding direkte til meg i løpet av uke 31/4. august.

Innbydelsen blir også liggende på SOL's hjemmeside og Facebook

VM-Hilsen Dag

dag.syversen@fernlof.no

Mob.: 91701883