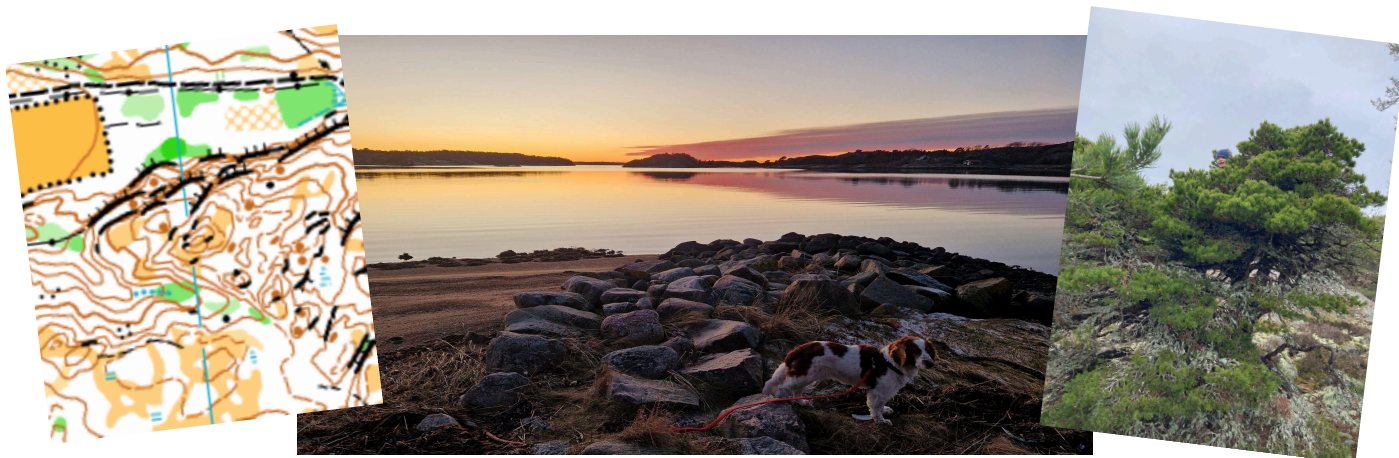


Treningssamling Tjärnö 29.-30.mars



Sesongstart nærmer seg med stormskritt og o-teknikken bør finpusses!
SOL ønsker derfor velkommen til treningssamling for ALLE klubbens medlemmer lørdag 29.mars og søndag 30. mars.

Samlingen er tilrettelagt for løpere med ulike ferdigheter, fra nybegynnere til erfarne løpere.
Med andre ord: Her kan ALLE delta 😊

Samlingen holdes på Tjärnö, 20 min sør for Strömstad. (Ca. 45 min fra Sarpsborg).

Oppmøte lørdag - Bofors Camping: <https://maps.app.goo.gl/RuoSFrKocV2RtH187>

Oppmøte søndag - Tjärnö kyrka: <https://maps.app.goo.gl/ho9txDNLc6TiqAix5>

Program

Dag	Tid	Program
Lørdag 29. mars	13:00	Treningsløp - langdistanse
	15:00/16:00	Felles middag / sosialt
Søndag 30. mars	11:00	Treningsløp - stjerneorientering

Treninger

	Lørdag 29. mars - treningsløp langdistanse	Søndag 30.mars - stjerneorientering
Oppmøte/Parkering	Bofors camping	Tjärnö kirke Samlingsplass i skogen, ca. 200 meter nord for kirken. Det blir merket fra kirken.
Tidspunkt	Kl. 13:00	Kl. 11:00

Løyper	5 km A-nivå 3 km A-nivå 2,5 km B/C-nivå 1,5 km N-nivå Ungdommer vil få mulighet til følge/veiledning av erfarne løpere	Flere korte sløyfer for alle nivåer: - A-nivå: 4 sløyfer på ca. 1 km. - B/C-nivå: 2 sløyfer på ca. 1 km. - N-nivå: 1 sløyfe på 1,5 km.
Startpunkt	5 km A-nivå: ca. 500 meter fra Bofors camping. 3 km A-nivå, 2,5 km B/C-nivå: ca. 700 meter fra Bofors camping. 1,5 km N-nivå: På samlingsplass (ved målgang, Bofors camping)	På samlingsplass for alle løyper.
Målgang	Alle løyper har felles målgang ved stranden på Bofors camping.	På samlingsplass for alle løyper.
Tidtaking	Emit-brikker. SOL har brikker til de som ikke har selv.	Emit-brikker. SOL har brikker til de som ikke har selv.
Kart/terreng	Tjärnö nord, 2024, tegnet av Morten Dalby. Detaljrikt og lettløpt.	Tjärnö nord, 2024, tegnet av Morten Dalby. Detaljrikt og lettløpt.
Løypelegger	Anne Elisabeth Ramtvedt	Ingvild Ramtvedt Næset

Felles middag / sosialt lørdag 29. mars:

Etter treningsløpet på lørdag blir det felles middag/bespising for alle som vil. Dette blir ved stranden på Bofors camping. Ved dårlig vær tas dette innomhus ved campingen.

SOL ordner og betaler for middag.

Påmelding til dette gjøres til Knut Ramtvedt (se info under Påmelding).

Overnatting

For klubbens ungdommer blir det mulighet for overnatting i hus ved Bofors camping. Ved påmelding/interesse kontaktes Espen Svae (se info under Påmelding).

Påmelding, frist 24.mars

Treningene: På Spond eller kontakt Knut Ramtvedt, knutramtvedt@gmail.com, tlf: 91377782

Overnatting (for ungdommer): Kontakt Espen Svae, Espen.Vonen.Svae@concordix.com, tlf: 90503719

Felles middag lørdag: Kontakt Knut Ramtvedt, knutramtvedt@gmail.com, tlf: 91377782

Spørsmål

Spørsmål om samlingen kan rettes til Knut Ramtvedt, knutramtvedt@gmail.com, tlf: 91377782



Velkommen til samling på Tjärnö!