



Sogndal IL og Sogn og Fjordane Orienteringskrins inviterer til:

# Krinslagssamling 13-20 år

på Kaupanger i Sogndal

Fredag-sundag 4-6 juni 2021

**Leir og samling er open for deltakere frå Sogn og Fjordane og Hordaland**

Aldersgrupper: Samlinga er for ungdomar frå 13 til 20 år. Det blir delt inn i grupper etter alder og erfaring. Vi ynskjer gjerne at vaksne er med dei yngste deltakarane.

Praktiske detaljer (mat, bading) kan bli justert mtp gjeldende retningslinjer for corona.

|                       |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frammøtetidspunkt:    | Fredag 4. juni kl 17.30 (mulig å komme senere)                                                                                                                                   |
| Frammøtestad:         | Vesterland Feriepark, Kaupanger, Sogndal                                                                                                                                         |
| Leiarar/instruktørar: | Magnus Sandven, Thomas Scheiber, Christian Frøyd og Anna-Karin Clarin                                                                                                            |
| Overnatting:          | Vesterland Feriepark. Deltakarane/klubbane bestiller overnatting sjølve, og klubb/vaksne er ansvarlig for deltakarane - sjå nedanfor for bestilling                              |
| Pris:                 | O-gruppene blir fakturert for kr 300,- pr deltakar for trening og felles mat. Prisen gjeld også for dei vaksne/medhjelparane. Deltakarane dekkjer reise til/frå samlinga sjølve. |

## Program

### **Fredag 4. juni**

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 17.30 | Oppmøte/informasjon på møterom i Vesterland Feriepark   |
| 18.30 | O-teknisk trening frå Vesterland Feriepark              |
| 20.00 | Mat, oppsummering treningsøkt og sosial hygge (Bading?) |
| 22.30 | Ro                                                      |

### **Laurdag 5. juni**

|       |                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 | Frukost på hyttene, smørjing av matpakke                                                    |
| 09.00 | Sosial aktivitet. Kort teoretisk forberedelse til KM sprint                                 |
| 11.00 | <b>Krinsmeisterskap - sprint, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland</b><br>Nistemat |
| 13.00 | Felles gjennomgang KM Sprint. Nistemat                                                      |
| 15.00 | O-teknisk trening                                                                           |
| 16.30 | Middag (grilling eller pizza - trolig utendørs)                                             |
| 17.30 | Sosial hygge og opplegg (Bading?)                                                           |
| 20.00 | Kveldsmat på hyttene                                                                        |
| 20.30 | Oppsummering av dagen og forberedelse til kretsløp Mellomdistanse                           |
| 22.30 | Ro                                                                                          |



### Sundag 6. juni

08.00 Frukost på hyttene, smørjing av matpakke  
09.00 Sosialt aktivitet. Avslutning av samling/evaluering  
11.00 **Krinsløp - mellomdistanse, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland. Nistemat**  
Hjemreise

### Hugs å ta med:

Treningskle og konkurransekle, EMIT-brikke, kompass, gode uteklær, lommepengar (ikkje nødvendig), badekle, kortstokk eller andre spel, handkle og toalettsaker. GPS-klokke om du har (innlegging Livelox). Evt sengetøy til person 3 eller 4 i hyttene (kan leies).

Ta også med mat til alle måltider utanom fredag kveld (kl 20) og lunsj (16.30) laurdag.

### Bestilling av overnatting (senast fredag 28.mai)

Deltakarane/klubber bestiller overnatting direkte til Vesterland Feriepark,

[post@vesterland.no](mailto:post@vesterland.no) tel. 57627100 <https://www.vesterland.no/>

Hytte Type A, 1 soverom: kr. 1.050 pr natt. 2 senger + sovesofa.

Hytte Type B, 2 soverom: kr. 1.350 pr natt. 4 senger + sovesofa

Prisane inkluderar 2 sett sengetøy i type A, og 4 sett i type B.

Leikeland og bading er inkludert i prisen. Åpent fredag 16-21 og laurdag/sundag 9-21.

### NB! Påmelding til KM-sprint og krinsløp mellomdistanse gjer du på

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14000>

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14001>

Påmelding til samlinga: **Seinast fredag 28. mai kl 20.00** på Eventor.

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14353>

Vel møtt til samling!

Med helsing

Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Christian Frøyd  
Mobil 93452663

Sogndal IL

Anna-Karin Clarin  
Mobil 97690733  
[akclarin gmail.com](mailto:akclarin@gmail.com)