



Sogndal IL og Sogn og Fjordane Orienteringskrins inviterer til:

O-troll leir

på Kaupanger i Sogndal

Laurdag-Sundag 5.-6.juni 2021

Aldersgrupper: Samlinga er for barn frå 7 til 12 år. Det blir delt inn i grupper etter alder og erfaring. Vi ynskjer gjerne at vaksne er med dei yngste deltakarane.

Frammøtetidspunkt:	Laurdag 5. juni kl. 13.00
Frammøtestad:	Vesterland Feriepark, Kaupanger, Sogndal
Leiarar/instruktørar:	Ingvild Lien Molland, Ingvild Andersen , Ingrid Hove Harkjerr, Silje Aaberge Aalbu.
Overnatting (gjeld ikkje dei frå Sogndal):	Vesterland Feriepark. Deltakarane/klubbane bestiller overnatting sjølve, og klubb/vaksne er ansvarlig for deltakarane - sjå nedanfor for bestilling. Mulig å overnatte frå fredag.
Pris:	O-gruppene blir fakturert for kr 100,- pr deltakar for trening og mat. Deltakarane dekkjer reise til/frå samlinga sjølve.

Program

Laurdag 5. juni

Kl 11.00	Krinsmeisterskap - sprint, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland Restitusjonsmåltid (eigen matpakke)
Kl. 13.00	Velkommen til o-troll-leir. O-aktiviteter i grupper
Kl. 15.00	Sosialt samvær, grilling O-aktiviteter i grupper
Kl. 18.00	Frukt Kort teoretisk forberedelse til mellomdistanse Ferdig med opplegg for dagen.



Sundag 6. juni

Kl 09.00 O-aktivitet i grupper. Avslutning av samling/evaluering.
Kl 11.00 **Krinsløp - mellomdistanse, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland**
Restitusjonsmåltid (egen matpakke)
Heimreise

Hugs å ta med:

Alle: Treningskle og konkurransekle, EMIT-brikke, kompass, regnkle og støvlar (tilpassa vêret)

For tilreisande: badekle, kortstokk eller andre spel, handkle og toalettsaker. Evt sengetøy til person 3 eller 4 i hyttene (kan leies).

Ta også med mat til alle måltider utanom grill og frukt laurdag.

Har du ikkje EMIT-brikke, så gi melding ved påmeldinga, slik at vi kan låne deg ei brikke.

Bestilling av overnatting (seinast fredag 28.mai)

Deltakarane/klubber bestiller overnatting direkte til Vesterland Feriepark,

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/14352>

Vel møtt til samling!

Med helsing

Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Sogndal IL

Christian Frøyd
Mobil 93452663

Ingvild Lien Molland
Mobil 98615640
ingvildlimo@gmail.com