



Førde IL og Sogn og Fjordane O-Krins inviterer til:

Krinslagssamling

på Langeland

Fredag-søndag 6-8 mai -22

Leir og samling er open for deltakere frå Sogn og Fjordane

Aldersgrupper:	Samlinga er for ungdomar frå 13 til 25 år. Vi ynskjer gjerne at vaksne lagleiarar er med frå dei forskjellige klubbane.
Frammøte tid:	Fredag 6 mai kl 19.00
Frammøtestad:	Ski hytta ved Langeland Skisenter
Leiarar/instruktørar:	Info kjem seinare
Overnatting:	På Ski hytta. Alle tek med sovepose
Pris:	O-gruppene blir fakturert for kr 300,- pr deltakar for trening og felles mat. Deltakarane dekkjer reise til/frå samlinga sjølve.

Program (det kan bli endringar)

Fredag 6.mai

19.00	Oppmøte/innsjekk/informasjon på hytta Frukt/mat ved behov.
19.30	O-teknisk trening.
21.30	Kveldsmat/sosialt, gjennomgang av økta og plan dag 2.
23.00	Ro

Laurdag 7.mai

08.30	Frukost på hytta, niste smøring.
09.30	Gjennomgang av kart over løpsområde/klargjering for løp.
11.00	Transport til arena. Ta med niste/drikke for påfyll før løpet.
12.00	KM-sprint
14.00	Transport tilbake til Skihytta Aktivitet/gruppeleik
16.00	Dusj, vask/tørk av o-tøy, frukt og drikke

17.00 Gjennomgang av løpet med livelox.
Bading/konkurranser.
19.00 Pizza og brus (bestille eller på Dollies?)
21.00 Sosialt på hytta. Kort/spel.
23.00 Ro

Søndag 8.mai

08.30 Frukost på hytta, niste smøring.
09.30 Rydd/vask av hytta.
10.30 Gjennomgang av kart over løpsområde/klargjering for løp.
11.00 Transport til arena.
Ta med niste/drikke for påfyll før løpet.
12.00 Transport til Sunnfjordorienteringa
14.00 Oppsummering av samlinga ved arena.
14.30 Heimreise

Hugs å ta med:

Treningskle og konkurransekle & sko, drikkeflaske, EMIT-brikke, kompass, gode uteklær, badekle, kortstokk eller andre spel, handkle og toalettsaker. GPS-klokke om du har (innlegging i Livelox). Sovepose/Evt sengetøy.

Påmelding til samlinga: **Seinast søndag 1.mai kl 23.00** på Eventor : [Eventor - Aktivitet: Ungdomssamling på Langeland 6-8 mai 2022 \(orientering.no\)](https://eventor.no/aktivitet/ungdomssamling-pa-langeland-6-8-mai-2022-orientering-no)

For meir info/kontaktperson: Anita Hole, 48029227

Vel møtt til samling!

Med helsing,

Førde IL-Orientering.