



Sogndal IL og Sogn og Fjordane Orienteringskrins inviterer til:

O-troll leir

på Kaupanger i Sogndal

Laurdag-Sundag 13.-14. mai 2023

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 13. mai kl. 13.00
Frammøtestad: Vesterland Feriepark, Kaupanger, Sogndal

Leiarar/instruktørar: Frå Sogndal IL

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 13. mai

- Kl 11.00 Mellomdistanse, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland
Ordinær start kl 12. Restitusjonsmåltid (eigen matpakke)
- Kl. 13.00 Velkommen til o-troll-leir.
O-aktiviteter i grupper
- Kl. 15.00 Sosialt samvær, grilling/middag
O-aktiviteter i grupper
- Kl. 18.00 Frukt
Kort teoretisk forberedelse til neste dag



Sundag 14. mai

Kl 09.00 O-aktivitet i grupper. Avslutning av samling/evaluering.

Kl 11/12.00 **Krinsløp - langdistanse, 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/middag og frukt laurdag.

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

Bestilling av overnatting

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. Med forbehold om endret pris.

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

NB! Påmelding til krinsløp gjer du på

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/17609>

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/17610>

Påmelding til samlinga: **Seinast fredag 12.mai kl 20.00** på Eventor.

Vel møtt til samling!

Med helsing

Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Sogndal IL

Christian Frøyd
Mobil 93452663

Ingvild Lien Molland
Mobil 98615640
ingvildlimo@gmail.com