



Velkommen til



Camp Stokke 17.-19.juni 2022.



Oppmøte:

Møt opp direkte på treningen fredag som foregår fra Hogsnes barnehage (59.2676, 10.3568).

Det er merket fra FV 303 fra rundkjøringen ca 1 km syd for Jarlsberg travbane.

Etter treningen kjører man ut igjen på FV 303 og følger den sydover til Melsom skole (59.2316, 10.3388) hvor overnattingen skal være. Melsom skole ligger ca 5 km fra Hogsnes barnehage.

Program:

Fredag 17. juni:

- Kl: 17.30-19.00. Sprintløp med livelox.
- Kl: 18.00-20.00. Innkvartering (hardt underlag, klasserom på skole)
- Kl: 19.00-20.00. Middag, lasagne m/salat.
- Kl: 21.00 Samling ledere på leder-rom, kort info og fordeling av oppgaver.
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Lørdag 18. juni:

- Kl: 08.00-09.00, frokost, (husk niste til lunsj).
- Kl: 09.00-11.00, O-teknisk trening, mellomdistanse i skog. Treningen er fra Vearhallen 3,5 km nordover langs FV 303.
- (spis niste med en gang etter treningen)
- Kl: 12.45. Avreise til Midtsommersprinten på Oslofjord Convention Center (OCC), ca 2 km fra Melsom Skole. Merket fra FV 303 ved første avkjøring til høyre 750m nord for Melsom skole.
- Kl: 14.00. Første ordinære start Midtsommersprinten. Se PM i eventor. Husk badetøy 😊.
- Kl: ca.17.00-18.30 Middag, taco.
- Kl: 19.00 Info for alle om HL 2022.
- Kl: 20.30 Samling for ledere i leder-rommet. Quiz?
- Kl: 22.00 Mulig direktesending fra Jukolastarten
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Søndag 19. juni:

- Kl: 08.00-09.00 Frokost, (husk niste til lunsj).
- Kl: 09.00-09.45 Pakking, rydding, utsjekking. **Hver leder er ansvarlig for at "sitt" rom er ryddet, kostet og tømt for søppel.**
- Kl: 10.00 Avreise til Midtsommerløpet mellomdistanse. Parkering ca 1 km sør for Melsom skole.
- Kl: 11.00 Første ordinære start Midtsommerløpet. Se PM i Eventor. Husk badetøy 😊.
- Hjemreise etter løpet.

Innkvartering:

Ved ankomst vil dere bli henvist til oppsatte klasserom for innlosjering.

Det vil være klasserom og overnatting på hardt underlag på skole. Det er ikke lov å gå med piggsko inne på skolen.

Dette trenger du å ta med:

Liggeunderlag, sovepose (eventuelt pute og dyne), rikelig med treningstøy/ o-tøy, løpesko, emit-brikke, kompass, drikkeflaske, toalettsaker og alt annet av personlige ting og klær du måtte trenge. Litt lommepenger er alltid kjekt å ha tilgjengelig. Det er en Jokerbutikk (åpen fredag til kl 22, lørdag kl 09-20) rett ved siden av Melsom skole.

Ordensregler:

Vi er gjester på skolen og må følge ordensreglene og vanlig folkeskikk. All bruk av alkohol er forbudt. I noen klasserom står det diverse utstyr, vennligst la dette stå i fred. **Ustyr som blir ødelagt må erstattes av ansvarlige for rommet.** Lederne er ansvarlig for ro og orden. **Alle rydder klasserommene, tømmer søppel og feier før de reiser.**

Frokost:

I auditoriet som ligger i hovedbygget fra kl: 07.30-09.00 lørdag og søndag. Vanlig tradisjonell frokost med kjøttpålegg, syltetøy, ost, frokostblandinger med mer. Det blir mulighet for å smøre matpakke. Glutenfri mat også. **Husk å rydde opp etter deg.**

Middag:

Fredag kl: 18.30-20.00. Middag, lasagne m/salat

Lørdag kl: 17.00-18.30. Middag, taco

Dusj:

Det er gutte- og jentedusj og garderober i bygget nederst ved gymsalen. Husk å ta med deg tingene og rydd opp etter deg. Ikke bruk piggsko inne. Dusj og garderober er kun tilgjengelig fredag og lørdag, ikke søndag. Det er begrenset med dusjkapasitet, så vær effektive.

Transport:

Hver enkelt krets/klubb sørger selv for transport til de forskjellige treningene og løpene hvis annet ikke er avtalt.

Førstehjelp:

Hvis det skulle bli behov for førstehjelp og diverse under treningene ta kontakt med en av arrangørens ledere på skolen. På Midtsommerløpene er det egen førstehjelpsansvarlig. Skulle det bli behov for mer akutt hjelp må legevakten i Sandefjord kontaktes.

Legevakt for Sandefjord 33 42 68 20/ 116 117, Skiringsalsveien 24, 3208 Sandefjord.

Trening fredag ettermiddag:

Fredagens sprinttrening er på kartet Hogsnes, revidert 2019, målestokk 1:5000 og ekvidistanse 2,5 meter. Løpet foregår i gatene i et boligområde, og tidtaking skjer med EKT-brikker. Joggesko anbefales.

Husk at det er like viktig med fokus og konsentrasjon på trening som på ordinære løp.

Løype 1: 2.1 km, 10 poster D13-14, H13-14, N-Damer, N-Herrer

Løype 2: 2.7 km, 15 poster D15-16, H15-16, D17, H17

Trening lørdag formiddag:

Lørdagens trening er på kartet Vear. Kartet er sist revidert i 2019 og er i målestokk 1:7500 og ekvidistanse 5 meter. Nærområde med mange stier og en del kupering. Det anbefales o-sko med pigg eller knotter. Det er ikke EKT eller løse postbeskrivelser på denne økten, kun postskjermer.

Fokus: Konsentrasjon, utføre de forskjellige o-elementene med riktig teknikk og fart. Denne økten kan fint løpes i litt roligere tempo. Husk det er Midtsommersprinten senere på dagen.

Det er 3 løyper: A, B og C. Man kan velge mellom vanlig o-løype eller løype med diverse o-tekniske innslag. Det vil også være kuttemuligheter. Trenere/ledere får løypene fredag kveld.

NB! Husk at vi skal ha det gøy i skogen og oppleve mestringsfølelse!

Det vil nok også være noen ledere i skogen, så er det noen som surrer litt, så stopp gjerne opp og hjelp dem. Men ikke forstyrr andre unødvendig under treningen. Konsentrasjon og fokus er like viktig som på vanlige løp.

For evt spørsmål

kontakt Camp Stokke-ansvarlig Sigurdur Sigurdsson: tlf 902 06 883, campstokke@stokkeil.no

Stokke IL Orientering ønsker dere en fin opplevelse i Stokke!