

ØSTFOLD O-KRETS

Camp Stokke og Midtsommerløpene 13.-15. juni 2025



Helgen 13.-15. juni inviteres orienteringsløpere i alderen 13-16 år til gode treninger og deltakelse på Midtsommerløpene i Stokke, Vestfold. I år forventes det stor deltakelse og mye god orientering og sosial aktivitet i Stokke, da årets HL og O-Landsleier går i naboterrenget i Sandefjord, og denne Campen derfor vil bidra til gode forberedelser til dette.

Program:

Fredag 13. juni:

- Kl. 16: Innsjekking åpner på Stokke Ungdomsskole
- Kl. 17-18:30 Sprinttrening (runners choice) fra skolen
- Kl. 19: Middag
- Kl. 20-21:00 Foredrag: Info om HL i Sandefjord 2025
- Kl. 21-21:15 Samling ledere – kort info & litt planlegging av lørdagstrening
- Kl. 23 Natta/ro

Lørdag 14. juni:

- Kl. 07.30-9:00 Frokost (niste til lunsj)
- Kl. 09-11:00 Trening i Hovedløpsrelatert terreng (Sandefjord OKs HL-trening på kartet "Gallis" fra Kodal idrettspark)
- Kl. 12: Avreise til Midtsommersprinten (15 min kjøring)
- Kl. 13: Første ordinære start Midtsommersprinten
- Kl. 16: Retur til Stokke Ungdomsskole
- Kl. 17:30: Middag
- Kl. 19-20:00 Innendørs orientering
- Kl. 21: Ungdoms Quiz
- Kl. 23: Natta/ro

Søndag 15. juni:

- Kl. 08-9:00 Frokost (niste til lunsj)
- Kl. 09-10:00 Pakking, rydding og utsjekking
- Kl. 09:30: Avreise til Midtsommerløpet (15 min kjøring)
- Kl. 11-14:30 Midtsommerløpet
- Hjemreise etter løpet

Påmelding:

Østfold reiser med 25 løpere og 3/4 ledere på tur. Alle mann er påmeldt selve campen, men husk:

Hver utøver må melde seg på løpene selv!!

- Midtsommersprinten (skogssprint) lørdag 14. juni - frist 10. juni

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/20814>

• Camp Stokke Indoor (innendørsorientering) 14. juni - frist 14. juni
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/21893>

• Midtsommerløpet søndag (mellomdistanse) 15. juni - frist 10. juni
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/20815>

Ledere:

Thomas Hjelbak	Trøsken IL	tlf: 900 18 433	
Vidar Solberg	Fredrikstad SK	tlf:	
Lars Erik Myhre	Halden SK	tlf:	Leder fredag-lørdag
Ingrid Kronborg Bronebakk	Halden SK	tlf: 413 16 012	Leder lørdag-søndag

Transport:

Kretsen reiser samlet med buss tur/retur Stokke og til/fra løp og trening underveis gjennom helgen.

Avreise:

Svinesundparken - avreise 13.30 (<https://maps.app.goo.gl/yBBLbB7JzsbXJ8AS7>)

Borg Storsenter - avreise 14.00 (<https://maps.app.goo.gl/73n3CLEYrcb1JXYDA>)

Mosseporten - avreise 14.30 (<https://maps.app.goo.gl/S5ANEJeLkRDE6kCz9>)

Ankomst Stokke Ungdomsskole ca. 16.

Satser på å reise fra Stokke omtrent 14.30 etter søndagens løp, og dermed være i Moss ca. 16, Sarpsborg 16.30 og Svinesundparken 16.50.

Møt opp i god tid før oppsatt avreisetidspunkt!

Overnatting:

Det er overnatting i klasserom på Stokke ungdomsskole. Her får Østfold et eget klasserom, men det er gode muligheter til å være sosiale med løpere fra andre kretser i fellesrom og gode uteområder.

Husk å ta med madrass, sovepose, pute og laken.

Mat:

Camp Stokke organiserer måltider for alle deltakere. Det er tilbud om følgende måltider:

Fredag:

19:00 – Middag

Lørdag:

07:30-09:00 – Frokost (Niste til lunsj smøres ved frokost. Anbefaler å lage en ekstra stor matpakke)

12:00: Niste (fra frokost)

17:30: Middag

Søndag:

08:00-09:00 – Frokost (Niste til lunsj smøres ved frokost)

12:00 – Niste (fra frokost)

Det anbefales å lage store matpakker til frokost, da det er mye aktivitet på programmet.

Pakkeliste:

- Sengetøy (laken, sovepose og pute)
- Madrass
- Løpstøy (Sjekk værmeldingen)
- Treningstøy
- Kompass, postbeskrivelsesholder, EKT-brikke, EMIT-Tag (de som har)
- Sportstape
- Håndkle
- O-sko, Joggesko + innesko
- Stol til samlingsplass
- Matboks
- Drikkeflaske
- Egnede klær til etter løpene
- Toalettsaker
- Regntøy

Regler: Retningslinjer for deltakelse på samling og turer i kretsregi

(<https://ostfold.orientering.no/next/page/samlinger>) gjelder på alle samlinger/turer i regi av Østfold orienteringskrets. Alle deltakere, ledere og foresatte må gjøre seg kjent med retningslinjene i forkant av samlinger/turer i regi av Østfold orienteringskrets.

Ved spørsmål, ta kontakt med: Kretssekretær Mina Johnsen ostfold.okrets@gmail.com / 96013243

