



Velkommen til



Camp Stokke 10-12. juni 2016

Junior



Oppmøte:

Ta av fra E18 ved avkjøring til Stokke/Borgeskogen. Kjør retning Stokke sentrum, og følg veien videre gjennom Stokke sentrum til Statoilstasjonen og følg deretter RV 303 mot Tønsberg, totalt ca 6 km å kjøre fra E-18.

Program:

Fredag 10. juni:

- Kl: 17.00-17.30, Innkvartering (enten hardt underlag på skole eller Hytte)
- Kl: ca 18.00-19.00, O-teknisk trening, mellomdistanse. (Carl Godager Kaas). Felles avreise fra Melsom Skole. Kort joggetur til starten. Møt opp ferdig skiftet.
- Kl: 19.00-19.45, middag, servering av gryterett.
- Kl: 20.00-21.00, O-teknisk gjennomgang av treningsøkten.
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Lørdag 11. juni:

- Kl: 07.30-09.00, frokost, (husk niste til lunch)
- Kl: 09.00-11.00, O-teknisk trening, Langdistanse. (spis niste med en gang etter treningen)
- Kl: 13.00, Avreise til Midtsommersprinten på Gjennestad, 6 km fra Melsom Skole. Merket.
- Kl: 14.00, Midtsommersprinten, Gjennestad.
- Kl: 18.00-20.00, Pizza, Stokke. (Dette er inkludert i prisen)
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Søndag 12. juni:

- Kl: 07.30-09.00, frokost, (husk niste til lunch)
- Kl: 09.00-09.45, pakking, rydding, utsjekking.
- Kl: 09.45, avreise til Midtsommerløpet mellomdistanse, Lillevarskogen.
5 km å kjøre fra Melsom Skole. Merket fra skolen.
- Kl: 11.00, Midtsommerløpet mellomdistanse, Lillevarskogen.
- Hjemreise etter løpet.

Innkvartering:

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

Det vil være klasserom og overnatting på hardt underlag hvis skole. Husk madrass, sovepose og eventuelt en pute. Ikke bruk sko med pigger inne. Info vil bli sendt ut hvis blir hytte.

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 soper før de reiser.

Frokost:

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

Middag:

Fredag kl: 19.00-19.45, middag, servering av gryterett m/tilbehør

Lørdag kl: 18.00-20.00 Pizza, Stokke. (Dette er inkludert i prisen)

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.

Pris fredag-søndag:

Overnatting, frokost, middag, pizza osv kr: 690.- pr pers.

Kart kr: 30.- pr stk.

Påmelding:

Påmeldingsfrist snarest mulig, senest **5. juni**.

Transport:

Hver enkelt krets/klubb sørger selv for transport til de forskjellige treningene og løpene hvis annet ikke er avtalt. NB! Fredag og lørdag kan det være kø gjennom Stokke sentrum pga "Stokke dagene" som foregår denne helgen.

Førstehjelp:

Hvis det skulle bli behov for førstehjelp og diverse under campen har alltid Camp sjef'n Bjørnar med seg førstehjelpsutstyr. Skulle det bli behov for mer akutt hjelp må legevakten i Tønsberg oppsøkes.

Legevakt for Tønsberg 33 31 63 50, Skiringsalsgaten 9 A, 3117 Tønsberg (ved sykehuset)

O-teknisk økt fredag ettermiddag:

Fredagens o-tekniske økt mellomdistanse er på kartet Myhreskogen. Nytegnnet kart av Erik Haug i målestokk 1:10000(7500) og ekv. 5 meter. Utgitt 2016.

O-teknisk økt lørdag formiddag:

Langdistanse på kartet Goksjø-Fevang fra Napperød.

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 lomme penger er alltid kjekt å ha med seg.

Midtsommerløpene:

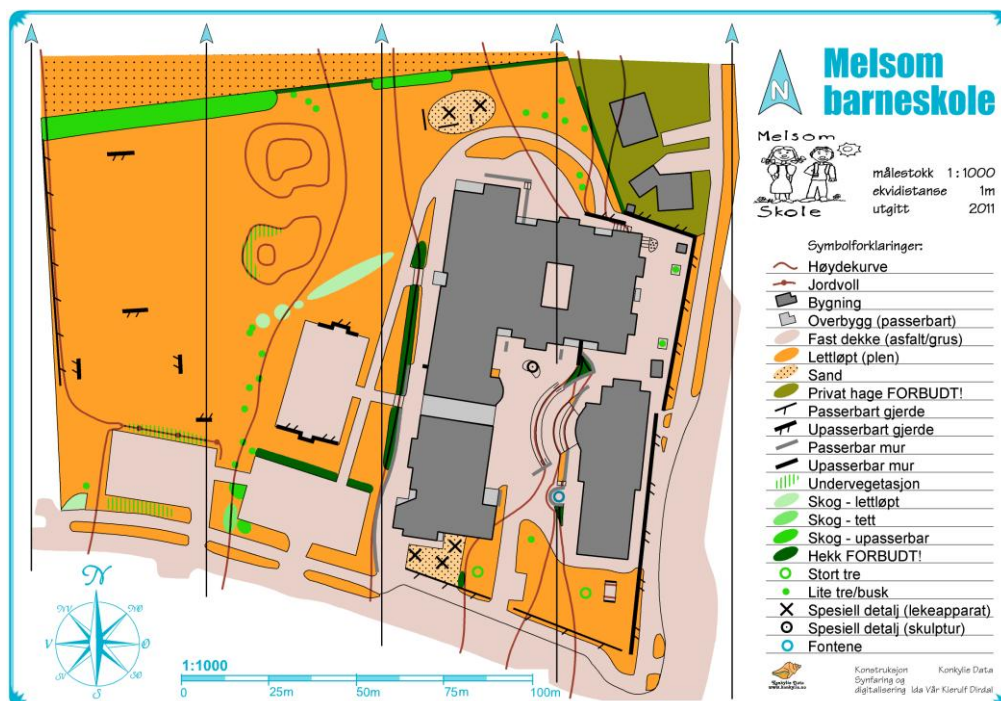
Samlingsplass lørdag er ca 6km og søndag er det ca 5 km fra Campen.

Transport dit sørges for av hver enkelt krets/ klubb hvis annet ikke er avtalt.

For mer informasjon se

www.midtsommerloepene.no og Midtsommerløpene på Facebook.

eller kontakt ansvarlig for samling Bjørnar Olsrød, tlf: 95884302, e-post: orientering@stokkeil.no



TRIMTEX

MENY
Stokke

Den lokale sportsbutikk
**STOKKE
SPORT**
Skogveien 28, 3160 Stokke - Tlf: 33 33 80 00
Følg oss på Facebook