



Velkommen til



Camp Stokke 16.-18.juni 2017.



Oppmøte:

Ta av fra E18 ved avkjøring 39 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. Overnattingen er på Melsom Barneskole. Treninga fredag foregår fra OCC, Brunstad, avkjøring ca 500m. etter Melsom barneskole. Oppmøte direkte på treninga på Brunstad fredag.

Program:

Fredag 16. juni:

- Kl: 17.30-19.00. Sprintløp med livelox.
- Kl: 18.00-20.00. Innkvartering (hardt underlag, klasserom på skole)
- Kl: 18.30-20.00. middag, gryterett.
- Kl: 20.30 Foredrag alle: Gjennomgang sprintløyper med Livelox, husk å legge inn livelox.
- Kl: 21.00 Samling ledere på leder-rom, kort info og fordeling av oppgaver.
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Lørdag 17. juni:

- Kl: 07.30-09.00, frokost, (husk niste til lunsj).
- Kl: 09.00-11.00, O-teknisk trening, mellomdistanse i skog, gangavstand fra Melsom skole.
- (spis niste med en gang etter treningen)
- Kl: 13.00, Avreise til Midtsommersprinten i Borgeskogen industriområdet, ca 8 km fra Melsom Skole. Merket fra E18, avkjøring 39, ved Borgeskogen.
- Kl: 14.00, Midtsommersprinten, Borgeskogen
- Kl: ca.17,00-18,30 Middag, Taco.
- Kl: 19.00 Foredrag alle: Info om terrenget på HL Beitostølen.
- Kl:21.00 Quiz for ledere i leder-rommet.
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Søndag 18. juni:

- Kl: 07.30-09.00, 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: 09.45, avreise til Midtsommerløpet mellomdistanse, Borgeskogen.
Ca.8 km å kjøre fra skolen. Samme samlingsplass som lørdag.
- Kl: 11.00, Midtsommerløpet mellomdistanse, Borgeskogen.
- 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. Husk madrass, sovepose og eventuelt en pute. Det er ikke lov å gå med piggsko inne på skolen.

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:

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, gryterett m/tilbehør

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.

Pris fredag-søndag:

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

Kart kr: 30.- pr stk/trening.

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 har Bjørnar Olsrød med seg førstehjelpsutstyr. På Campen tar dere kontakt med hovedleder Elin hvis dere trenger en vurdering av sykepleier. 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.

O-teknisk økt fredag ettermiddag:

Fredagens sprinttrening er på kartet Brunstad, revidert 2017, målestokk 1:3000 og ekvidistanse 2 meter. Terrenget består av enormt med hytter, over 600 stk, tett i tett, i rekker. Masse trange passasjer, trapper, stier, veger, parkanlegg, masse beplantninger, et kjempestort bygg med mange nivåer. Området går helt ned til havet med flott sandstrand og brygger. Start og mål er på Brunstad. Startintervall: 60 sekunder. Det er EKT og løse postbeskrivelser.

Det ikke er farten som avgjør et godt resultat, men tankene som styrer dine valg som ALLTID må få bestemme tempoet. Tar du raske beslutninger, så får du bedre flyt i løpet ditt og det som gir de gode sprintløpene. Fokus på å lese kartet ofte, ligge på forskudd, stoppe om du sliter med kartkontakten, rene linjer i veivalgene (unngå Z, W, M som krysser retninger flere ganger på strekket). Ikke fokuserer på de andre rundt deg, du vil se mange løpere på kryss og tvers.

Underlaget vil bestå av både asfalt og parkanlegg (grass). 60-80/20-40%.

Derfor anbefales joggesko eller o-sko med knotter. **Piggsko er forbudt!**

Her foregår treninga rett i vannkanten og det er gode muligheter for et bad for de som ønsker dette!

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

Løype 1: 2.1km, 18 poster, H13-14.

Løype 2: 2.0km, 17 poster, D13-14.

Løype 3: 2.2km, 18 poster, D15-16, D17.

Løype 4: 2.4km, 29 poster, H15-16, H17.

Trening lørdag formiddag:

Lørdagens trening er på kartet Melsom. Kartet er sist revidert i 2015 og er i målestokk 1:7500 og ekvidistanse 5 meter. Terrenget er svakt kupert, stirikt, har bra løpbarhet og består av mye stor granskog, bøkeskog og noe furuskog. Det anbefales o-sko med pigg eller knotter. Det er ikke EKT eller løse postbeskrivelser på denne økten.

Melsom skole (Camp Stokke) er på kartet. Det er 1100 meter til start og fra mål 800 meter tilbake til Melsom skole.

Økten er en momentløype, linje, kurve, vanlig, korridor og retningstrening. Kartet er delvis manipulert med et lite området med bare kurver, en korridor, og området for retningstrening er det kun er hvit bakgrunn.

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

Løype C: 2.6km 10 poster

Løype B: 3.3km 13 poster

Løype A: 4.0km 17 poster

Her vil det også være kuttemuligheter. Trenere/ ledere får tilgang til disse fredag kveld.

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

Det vil helt sikkert være en del voksne i skogen, men er det noen som surrer litt, så stopper vi og hjelper dem. Men ikke forstyrr andre unødvendig under treningen. Konsentrasjon og fokus er like viktig som på vanlige løp.

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 med seg. Det er en liten butikk rett ved Melsom skole.

Midtsommerløpene:

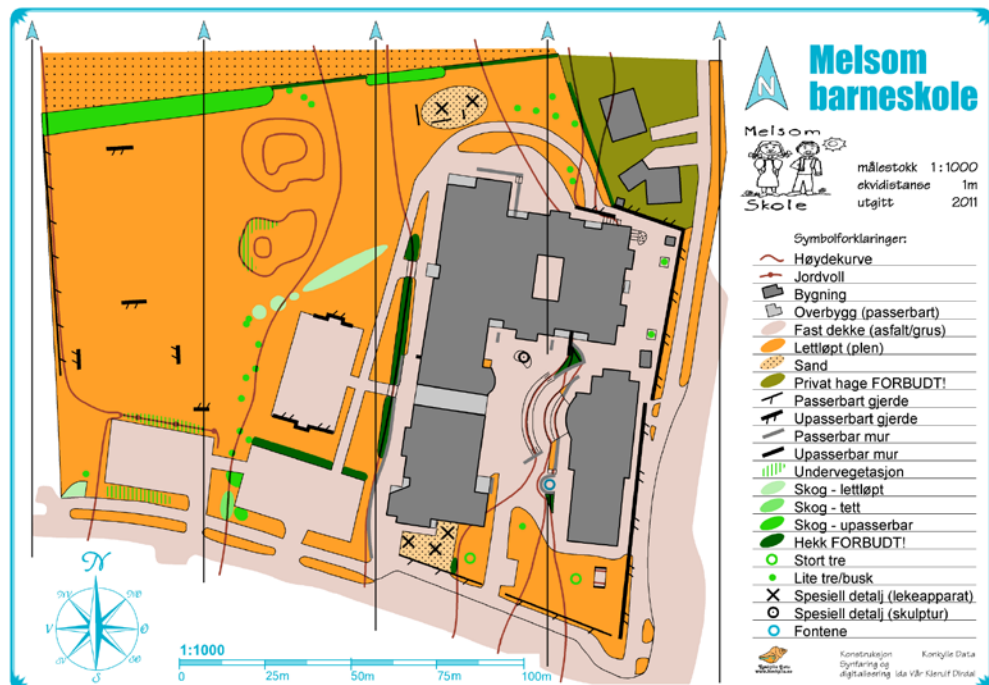
Samlingsplass lørdag og søndag er ca 8km fra Campen i Borgeskogen industriområdet.

Transport dit sørges for av hver enkelt krets/ klubb hvis annet ikke er avtalt. Det kan være vanskelig å få feste for lagstelt, grunnet delvis asfalt.

For mer informasjon se

www.midtsommerlovene.no og Midtsommerløpene på Facebook.

eller kontakt ansvarlig for samling Elin Fredheim Gravningen: 48 137 137, campstokke@stokkeil.no



TRIMTEX

MENY
Stokke

Din lokale sportsbutikk
**STOKKE
SPORT**
Skogveien 20, 3160 Stokke - Tlf: 33 33 80 00
Følg oss på Facebook