



ROOTS-leir

10-12.november 2017
Sviland skule, Sandnes.

Alle orienteringsungdomar i Rogaland frå 12-19 år er velkomen til ei helg med treningsøktar, treningsløp og sosialt samvær!

Stad: Sviland skule, ca. 15 minuttar å kjøre frå Sandnes sentrum. Buss nr. 47 går kvar time frå Sandnes sentrum.

Etter oppfordring frå ungdomane i Roots, starter vi leiren fredag, for å få mest mulig sosialt og trening ut av helga! Men om nokon må kome seinare på kvelden eller vil delta kun frå laurdag morgon, går det fint. Leiar frå kvar klubb må halde oversikt over dette, og gi oss beskjed om ankomst utanom normal tidsplan.

Overnatting i klasserom. Ta med sovepose, liggeunderlag eller anna sengetøy.

PROGRAM (foreløpig)

Fredag	1745	Oppmøte
	1800	Nattøkt (lett og vanskeleg. Mulig å løpe to og to eller tre og tre.
	2000	Kveldsmat
Laurdag	0830	Frokost
	0930	O-teknisk trening, lett fysisk.
	1130	Formiddagsmat
	1300	Avreise (til fots) til Arborettrimmen, terrengløp. 2.7, 5.3 eller 8 km. Dei som ikkje vil løpe på tid, løper roleg langtur.
	1700	Middag
	1800-	Sosialt
	2100	Kveldsmat
Sundag	0900	Frokost
	1000-1100	Rydding osv.
	1100	Avreise for å delta som gjestar i Sandnes IL sitt lagsmeisterskap i Melsheia (klassetilbod til alle). Deler i grupper som går rett opp eller jogger ein lang oppvarmingsrunde til SI-hytta
	1200	Start lagsmeisterskap (fellesstart for dei som vil)
	1300-	Dusj, mat m.m. i SI-hytta.
	1430	Leiren slutt, henting skjer i SI-hytta.

Kvar klubb må stille med minimum ein vaksen leiar.

Påmelding i Eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/9053>

Se ROOTS-pakkelisten http://roots.o-klubb.no/?page_id=213

Kostnad: Kretsen dekker normalt mat og overnatting. Det kan bli 50-100 kr i påmelding/kart for Arborettrimmen og Lagsmeisterskapet.

Ved spørsmål, kontakt:

Magnus Landstad, 93488130, magnus.landstad@lyse.net