

**HIL Orientering inviterer til**

**ROOTS-leir   
i Haugesund 30.01-01.11.2015**

HIL Orientering inviterer til ROOTS leir for orienteringsungdom   
i alderen 12-19 år.

Base for arrangementet er Deep Ocean Arena, og trening vil foregå på o-kart i samme område. Vi har i tillegg vært så heldige å få **Anne Margrethe Hausken Nordberg** og **Margit Vea** som foredrags-holdere.



**Fremmøte:** [Deep Ocean Arena](http://kart.gulesider.no/m/SM5Ym)

Dersom noen har behov for transport fra Flotmyr bussterminal, kan dere sende en e-post til en av arrangørene, så ordner vi dette.

**Overnatting:** Haraldsvang ungdomsskole. Hardt underlag, ta med liggeunderlag og sovepose.

**ROOTS-pakkeliste:** <http://roots.o-klubb.no/?page_id=213>.

Ta i tillegg med hodelykt. Det blir et Halloween-nattløp – her kan de som vil stille i enkel halloween-utkledning.

**Påmelding i Eventor:** [**http://eventor.orientering.no/Events/Show/6212**](http://eventor.orientering.no/Events/Show/6212)

innen onsdag 28. oktober

**Program:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fredag** |  |
| 20.00 | Fremmøte ved Deep Ocean Arena |
| 21.00 | Kveldsmat – bli kjent – sosialt |
| 22.30 | Vi går til Haraldsvang skole (100 m) |
| 23.00 | Ro – lyset slukkes |
|  |  |
| **Lørdag** |  |
| 07.30 | Rolig langtur for de over 15 år. De under 15 kan også være med hvis de har lyst. |
| 09.00 | Frokost |
| 10.30 | O-teknisk trening i Haraldsvangen |
| 12.30 | **Margit Vea holder foredrag om ernæring og sunt kosthold** |
| 13.30 | Lunsj – pause – lek/sosialt |
| 17.00 | **Anne Margrethe Hausken Nordberg holder et inspirasjonsforedrag** |
| 18.00 | Pause – forberedelse til middag |
| 19.00 | Middag |
| 21.00 | Halloween-nattløp i Haraldsvangen |
| Ca. 23.00 | Ro – lyset slukkes |
|  |  |
| **Søndag** |  |
| 09.00 | Frokost |
| 11.00 | Stafett på by-/sprintkart |
| 13.00 | Lunsj – hjemreise – Vel hjem! |
|  |  |

**Kontaktinformasjon:**

Randi Engløkk, tlf. 995 66 494, e-post: [randienglok@gmail.com](mailto:randienglok@gmail.com)

Grethe Paulsen Vie, tlf. 481 52 509, e-post: [grethevie@gmail.com](mailto:grethevie@gmail.com)