



VELKOMMEN TIL HOK-HØSTSAMLING PÅ MELAND I NORDHORDLAND 19-20. NOVEMBER 2016

Vi gjentar suksessen for i fjor med ny samling for kretsens ungdommer 13-16 år.

Deltakere: 13-16 år (de som var med på årets HL/OLL og de som er aktuelle neste år)
Klubbene kan vurdere om også andre løpere er aktuelle, ta kontakt med Helge Haugland
helge.haugland@sweco.no om det er spørsmål ift dette.

Sted: Meland Ungdomsskule på Frekhaug

“Link til kart”

<https://www.google.no/maps/place/Meland+ungdomsskule/@60.5166689,5.2438518,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x463d02e7a6ff4d25:0xa7652e2bc224cc10!8m2!3d60.5166689!4d5.2460405>

Overnatting: på hardt underlag/sovepose

Transport: Klubbene må sørge for transport til/fra leiren. Det beste er om en samkjører i bil.

Det går også buss 341 fra Bergen busstasjon til Frekhaug, og er det gåavstand til Meland Ungdomsskule (ca 5 min).

- Lørdag går bussen fra Bergen, 10:00 -10:30 og 11:00. Anbefales Buss 10:30 er på Frekhaug 10.45 -11:15 - 11:47
- Søndag går bussen fra Meland 13:59 og er i Bergen 14:51.
(Det er mulig å ta bussen før Kl.12:58.)

Pris: Gratis deltakelse for løpere og ledere. Måltider som nevnt i programmet inngår, dvs dekkes av kretsen. NB! Meld fra om evt. matallergier eller andre behov til Helge Haugland).

NB! Transport dekkes i sin helhet av klubbene.

Påmelding: Innen 13.11 i Eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/7681>

Ta med:

- Sovepose og liggeunderlag
- Joggesko, o-sko og treningstøy til tre økter
- Lykt til nattløp (har noen lykter som kan lånes gratis)
- Brikke og kompass
- Toalettsaker, håndkle
- Kortstokk?
- Husk varme klær!

PROGRAM

Lørdag 19. november:

10:30 Bil eller Buss 341 fra Bergen Busstasjon til Frekhaug (Meland) 11.15. ca 5 min gange til skolen.

11:15-12:00 Innkvartering Meland Ungdomsskule

12:00 **Sprint-økt - gatekart**

Start ved skolen Uten tidtaking.

14.00: Lunsj. Brødmat. Ansvar for mat:

15.00: **o-gøy**. På skolen

16.00: fritid og frukt

18.00: **Nattløp - Skog**

Kart / skog, Uerfarne løper to sammen. Poster med refleks, ikke tidtaking. Nivå: A og B.
2 løyper med mulighet for å korte. I tillegg en C-løype på gatekart

20:00: Pizza fra pizzabakeren.

23.00: god natt

Søndag 20 november:

09.00: frokost

10.00: **O-teknisk økt - skog**

Jogg inn til Meland aktiv litt nord for Frekhaug ca 1,5 km, Ta med liten sekk for skiftetøy og dusj.

12.30: Lunsj + avslutning - pakke/rydde/vaske.

13.30: Hjemreise,

Buss 341 fra Frekhaug 13.59 er i Bergen 14:51 (Det går også en buss 12:58. for eventuelt de som måtte ha behov for å rekke annen korrespondanse i Hordaland)

Hordaland Orienteringskrets

V/Aktivitetskomiteen

Karianne Strømme

Per Arne Aadland

Helge Haugland helge.haugland@sweco.no mob. 905 27 505