



Velkommen til

Camp Stokke 15.-17.juni 2018.



Oppmøte:

Ta av fra E18 ved avkjøring 39 til Stokke/Borgeskogen. Kjør retning Stokke sentrum, og følg veien videre gjennom Stokke sentrum til Circle K stasjonen 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 skolen.

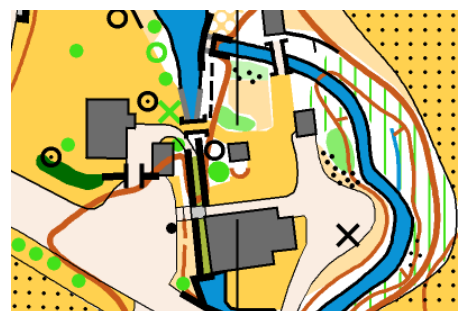
Program:

Fredag 10. juni:

- Kl: 17.30-19.00. Sprinttrening fra skolen.
- Kl: 17.00-20.00. Innkvartering (hardt underlag, klasserom på skolen)
- Kl: 18.30-20.00, middag, gryterett.
- Kl: 20.30 Foredrag alle: om HL, Kristiansand Ok
- Kl: 21.00 Samling ledere på leder-rom, kort info og fordeling av oppgaver.
- Kl: 23.00 Natta, ro.

Lørdag 11. juni:

- Kl: 07.30-09.00, frokost, (husk niste til lunsj).
- Kl: 09.00-11.00, O-teknisk trening, mellomdistanse i Myhreskogen, gangavstand fra Melsom skole.
- (spis niste med en gang etter treningen)
- Kl: 13.00, Avreise til Midtsommersprinten på Bokemoa skole.
- Kl: 14.00, Midtsommersprinten, Bokemoa skole.
- Kl: 17.00-18.30 Middag, Taco.
- Kl: 19.00 Foredrag alle: Jørgen Rostrup, landslagssjef
- Kl: 21.00 Quiz for ledere i leder-rommet.
- Kl: 23.00 Natta, ro.



Søndag 12. 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. Kjør 303 til Stokke sentrum, videre gjennom sentrum til E18, fortsett rett frem over E18 , kjør ca. 2 km og sving til venstre inn til Borgeskogen industriområdet.
- 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 sko inne på skolen.**

Ordensregler:

Vi er gjester på skolen og må følge ordensreglene og vanlig folkeskikk. All bruk av rusmidler 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. Søl med vann, kaffe og lignende tørkes opp. Det er ikke lov å spille fotball inne i skolegården, alt ballspill må foregå på oversiden av skolen på asfaltert basketballbane eller fotballbaner/ballbinge.**

Frokost:

I auditoriet som ligger i hovedbygget fra kl: 07.30-09.00 lørdag og søndag. Vanlig tradisjonell frokost med kjøttpålegg, syltetøy, ost, frokostblandinger, yoghurt, frukt, glutenfritt tilbud med mer. **Det blir mulighet for å smøre matpakke. Husk å rydde opp etter deg. NB! kildesortering.**

Middag:

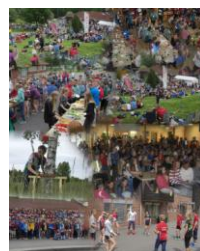
Fredag kl: 18.30-20.00, middag, gryterett m/tilbehør(senere og hvis noen kommer sent og vil trene først)
Lørdag kl: 17.00-18.30, middag, taco

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 sko inne.** Dusj og garderober er kun tilgjengelig fredag og lørdag, ikke søndag. Det er begrenset med dusjkapasitet, så vær effektive. Lørdag anbefales det at en del av dere tar med dusj tøy til Bokemoa Skole og dusjer der etter sprintløpet. For de som vil er det bra badevann i Melsomvik, ca 1 km fra skolen.

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 har Bjørnar Olsrød med seg førstehjelpsutstyr. På Campen tar dere kontakt med hovedleder **Elin telefon: 48 137 137** hvis dere trenger en vurdering av sykepleier, her har vi og førstehjelpsutstyr. 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 Melsom tegnet av Helge Gisholt, nytt i 2018, målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2.5 meter. Terrenget stort sett helt flatt og består av parkanlegg, bygninger, veier, skoleområde osv. Start og mål er 250 meter i fra skolen, Camp Stokke. 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, senke farten om du sliter med kartkontakten, rene linjer i veivalgene. 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) ca 40-60 asfalt og 40-60 grass.

Derfor anbefales joggesko men også o-sko med knotter kan brukes.

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

Løype 1: 2.1km, 21 poster, D13-14.

Løype 2: 2.3km, 23 poster, D15-16.

Løype 3: 1.6km, 15 poster, N-Damer, N-Herrer.

Løype 4: 2.3km, 23 poster, H13-14.

Løype 5: 2.5km, 28 poster, H15-16, H17.

Trening lørdag formiddag:

Lørdagens trening er på kartet Myhreskogen. Kartet er utgitt i 2016, revider 2017 og er i målestokk 1:7500 og ekvidistanse 5 meter. Terrenget er svakt kupert, stirikt, har stort sett bra løpbarhet og består av mye stor granskog, og furuskog men og noe lauv med varierende tetthet. Det anbefales o-sko med pigg eller knotter. Det er ikke EKT eller løse postbeskrivelser på denne økten. Det er 1000 meter til start og fra mål 1300 meter tilbake til Melsom skole. Merket med røde og hvite bånd.

Økten er en momentløype, linje, kurve, vanlig, korridor og retningstrening, men også vanlig løype, og et par litt enklere varianter. 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 N: 1.6km 8 poster

Løype C: 2.0km 8 poster

Løype B: 2.7km 11 poster, kurve, korridor, linje.

Løype A: 3.5km 16 poster, korridor, linje, retning, kurve.

Løype A2: 3.5km 16 poster, kurve, korridor, linje.

Løype Postplukk: 3.1km, 21 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 lurert litt, så stopper vi og hjelper dem. Men ikke forstyrre andre unødvendig under treningen. Konsentrasjon og fokus er like viktig som på vanlige løp. Husk at det er mulig å velge ulike nivå på treningskartet, er du i tvil, spør din leder.

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.

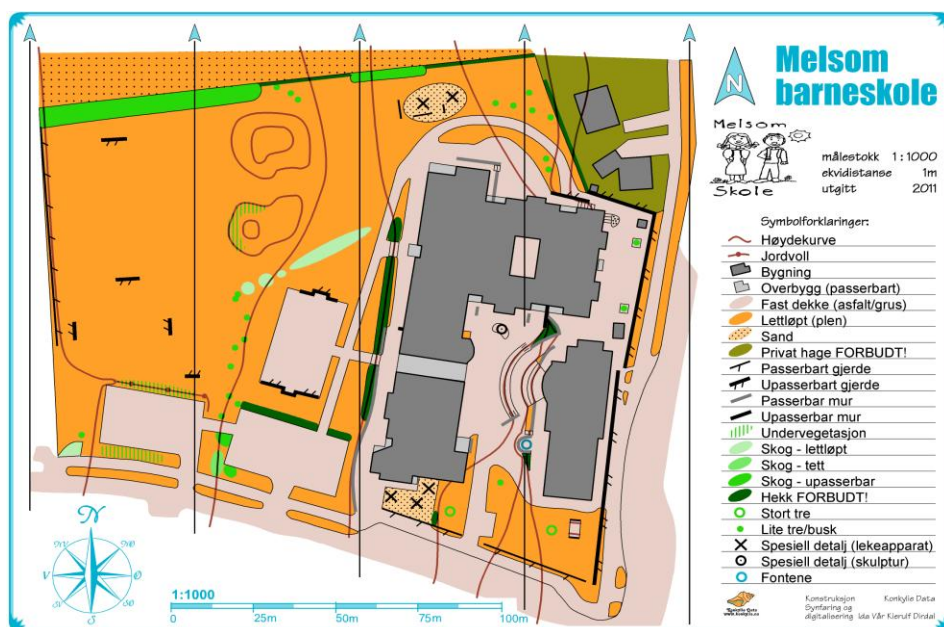
Midtsommerløpene:

Samlingsplass lørdag er på Bokemoa skole, ca 4 km fra Melsom skole og søndag på Borgeskogen industriområde, ca 8km 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 **Elin Fredheim Gravningen: 48 137 137**, campstokke@stokkeil.no



TRIMTEX

MENY
Stokke

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