



Velkommen til

Camp Stokke 14.-16.juni 2019.



Møt direkte på Storås skiarena for sprinttrening fredag kl17-19.

Ta av fra E18 ved avkjøring 39 nordfra og avkjøring 40 sørfra og følg merking med o-poster til avkjøring til Storås skiarena. (Se link til google maps under).

Overnattingssted: Melsom skole.

Fra skiarena sving til venstre ut på Raveien nordover, forbi Gjennestad hagesenter og sving til høyre i første rundkjøring retning Stokke sentrum, følg veien videre gjennom Stokke sentrum til Circle K stasjonen, ta til venstre og følg deretter RV 303 mot Tønsberg, totalt ca 9 km å kjøre fra skiarena.

Overnattingen er på Melsom Barneskole. (Se link til google maps under).

Program:

Fredag 10. juni:

- Kl: 17.00-19.00. Sprinttrening fra Storås Skiarena. Møt direkte ferdig skiftet.
- Kl: 17.00-20.00. Innkvartering (hardt underlag, klasserom på skolen)
- Kl: 18.30-20.00, middag, gryterett.
- Kl: 20.00 Foredrag alle: VM 2019 V/ Per Bergerud
- Kl: 21.00 Samling ledere på leder-rom, kort info og fordeling av oppgaver. Valg av løyper til trening lørdag morgen.
- 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 på Holtemyra, rett bak Stokke ungdomsskole. Parkering ved Stokkehallen/ Stokke Ungdomsskole.
- (spis niste med en gang etter treningen)
- Kl: 13.00, Avreise til Midtsommersprinten på Hogsnes skole.
- Kl: 14.00, Midtsommersprinten, Hogsnes skole.
- Kl: 17.00-18.30 Middag, Taco.
- Kl: 19.00 Gjennomgang dagens sprint på livelox V/ Magne Mathisen, POL.
- 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. Husk å kildesortere all søppel. Godkjenning av rom før utsjekk.**
- Kl: 09.45, avreise til Midtsommerløpet mellomdistanse, Hogsnes skole.
- Kl: 11.00, Midtsommerløpet mellomdistanse, Hogsnes skole.
- 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. Dørene låses kl.23,00.**

OBS: Grunnet allergier MÅ ingen spise nøtter eller citrusfrukter inne på skolen. Dette er det viktig at ALLE respekterer.

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. 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 treningene. På Campen tar dere kontakt med hovedleder **Elin telefon: 48 137 137** hvis dere trenger en vurdering av sykepleier. Her har vi også 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 en skogsprint på kartet Storås skistadion, som er revidert av Helge Gisholt 2019, målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2.5 meter. Terrenget er ski traseer, litt myr, litt skog, litt plener . Forholdsvis flatt, men noe innslag av moderat kupering i en liten del av løypa. 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, skog, myr, stier og litt gress. Det anbefales o-sko med knotter og hel dekkende løps bukse. (ikke shorts) (Se link til google maps under)

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

- Løype 1: 1.9km, 19 poster, D13-14.
- Løype 2: 2.2km, 20 poster, D15-16.
- Løype 3: 1.5km, 14 poster, N-Damer, N-Herrer.
- Løype 4: 2.2km, 19 poster, H13-14.
- Løype 5: 2.5km, 20 poster, H15-16, H17.

Trening lørdag formiddag:

Lørdagens trening er på kartet Holtemyra. Kartet er utgitt i 2016, revider 2018 og er i målestokk 1:4000 og ekvidistanse 2.5 meter. Terrenget er helt flatt bortsett fra et par små koller. Stort sett meget bra løpbarhet og består av mye stor granskog, furuskog, bøkeskog, åpne myr områder og en masse bekker. Stort sett åpent, men enkelte lysegrønne partier som lett lar forsure. Det anbefales o-sko med pigg eller knotter. Det er ikke EKT eller løse postbeskrivelser på denne økten. Det henger postskjermer med koder på postene. Det er 650 meter til start/ mål fra Stokke ungdomsskole og er merket med oransje/vite band fra parkering. Økten gjennomføres som retningstrening, postplukk. Se info bak på kartet. Vanlig kart, men noen er og manipulert med et lite området med bare kurver, hvit bakgrunn. Se link til google maps under. 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	13 poster, vanlig kart.
Løype C:	1.9km	16 poster, vanlig kart.
Løype B1:	2.9km	25 poster, vanlig + manipulert kart.
Løype B2:	2.9km	25 poster, vanlig + manipulert kart.
Løype A1:	3.4km	28 poster, vanlig + manipulert kart.
Løype A2:	3.4km	28 poster, vanlig + manipulert kart.



Området er omkranset med jorder og veier slik at det er lett å ta seg inn igjen.

NB! i den sydlige delen har det vært torvuttak så vær forsiktig der, gjelder også det som tegnet som pytt. 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 forstyrr 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 lomme penger er alltid kjekt å ha med seg. Det er en liten butikk rett ved Melsom skole.

Midtsommerløpene:

Samlingsplass begge dager er på Hogsnes skole, ca 5-6 km fra Melsom skole. Transport dit sørges for av hver enkelt krets/ klubb hvis annet ikke er avtalt. Se link til google maps under.

For mer informasjon se

www.midtsommerlopene.no og Midtsommerløpene på Facebook.

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

Nyhetsbrev Camp Stokke 2019.

Litt info om Camp Sokke kommende helg:

Sprinttreninga fredag foregår fra Storås skiarena.

<https://www.google.com/maps/place/Storås+langrennsarena/@59.2293196,10.2556784,17z/data=!4m5!3m4!1s0x4646c7eb52209b95:0x5740192990edf134!8m2!3d59.2296216!4d10.256035>

Møt direkte på treningsstedet, start fra kl 17,00.

Ansvarlig: Bjørnar Olsrød, telefon: 958 84 302.

Husk å melde på sprinttreninga fredag i Eventor for både ungdommer og ledere som vil løpe.

Innkvartering på Melsom barneskole som tidligere år.

<https://www.google.com/maps/place/Melsom+skole/@59.2320869,10.3363326,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4646b83a8de53cd5:0x666537f720859b7f!8m2!3d59.2320842!4d10.3385266>

Alle kretsene får utdelt rom, merket på dørene/rommene/oversikt ved inngangen. Spør hvor dere skal bo når dere kommer. **HUSK: Kildesortering og ingen bruk av sko inne.**

Ansvarlig ledere for kretsene er ansvarlig for å registrere inn sine utøvere med innkvarteringsansvarlig Runar Kittilsen.

Dette bør gjøres så fort dere får oversikt, seinest på ledersamlingen fredag kveld.

Dette for å slippe å stå i innsjekkingskø når dere kommer.

Vi må til en hver tid vite antall og navn på alle som befinner seg på skolen denne helgen grunnet brannrutiner. **Reiser noen hjem må dere gi beskjed til Runar Kittilsen: 930 09 792.**

Grunnet allergier er det forbud mot å spise nøtter og citrusfrukter inne på skolen. Dette er svært viktig at dere respekterer.

Fint hvis så mange ungdommer som mulig legger inn midtsommersprinten lørdag på livelox, det blir felles gjennomgang lørdag kveld.

Ledersamling fredag og lørdag kveld med diverse info, lederquiz lørdag.

Fredag kveld: foredrag om VM 2019 V/ Per Bergerud for alle.

Lørdag kveld: gjennomgang av veivalg i livelox for alle.

Treninga lørdag foregår på Holtemyra bak Stokke ungdomsskole.

Parkering ved Stokkehallen. Ledere i krets/klubb er ansvarlig for at utøverne får en fin trening, hjelp gjerne til med valg av løype/nivå. Og alle hjelper løpere under treninga om de skulle trenge det.

<https://www.google.com/maps/place/Holtemyra/@59.2226983,10.2707899,15z/data=!4m5!3m4!1s0x4646c78c21929921:0x9a7482ad6476d2ff!8m2!3d59.2226786!4d10.2699746>

Midtsommerløpene har samlingsplass begge dager på Hogsnes skole:

<https://www.google.com/maps/place/Hogsnes+skole/@59.2674961,10.3552066,17z/data=!4m8!1m2!2m1!1shogsnes+skole!3m4!1s0x0:0x28fd5e65db5b51e9!8m2!3d59.2667637!4d10.3567862>

Husk egen påmelding til midtsommerløpene i Eventor.

TRIMTEX

Din lokale sportsbutikk
STOKKE SPORT
 Skogvæn 2B, 3160 Stokke - Tlf. 33 33 80 00
 Følg oss på Facebook

