



Treningsleir Sørlandet

For aktive o-løparar i Rogaland 13-20 år
17-19. januar 2020



Vi skal bu i leiligheiter med ca. 6 plassar i kvar på Hamresanden Resort. Treningsøktene blir i samarbeid med Agder o-krets og Kristiansand OK. Vi tilpasser lengdene på øktene etter alder. Reise blir med privatbilar.

Overnatting er inkludert frokost og middag laurdag.

Kvar klubb må stille eller ha avtale med andre klubbar om å stille med nok bilar med sjåførar og leiarar til sine løparar (ca. 1 leiar pr. 4 løparar). Kretsen dekker utgiftene til leiarar (skal vere avklart på førehand). Eigenandel pr. løpar blir ca. kr 900, som inkluderer mat, kart, overnatting, reise.

Alle leiarar må ha godkjend politiattest.

Fredag:	Avreise frå Stavanger/Sandnes ca. kl 15. Haugesund kjører når dei må. Vi set opp kjøreliste og sjåførane avtaler avreiseplass osv. Ta med matpakke og drikk! Ca. kl 1930: Nattrening (postplukk) frå Hamresanden på kartet «Hamrevann» Kveldsmat og ro
Laurdag:	0900 Avreise, 25 min å kjøre. 0945 Økt 1. Fellesstart med sløyfer frå Høvåg skule (kart Eidjord) Pause, niste, o-fagleg -prat i klubbhuset til IL Høvdingen, Høvåg. 1430 Økt 2, Moment-o frå klubbhuset. Kart Hæstad. 1600 Retur, avslapping. Sosialt og fagleg på kvelden.
Sundag:	0930 Ferdig pakka 1000 Økt 1, langdistanse, langstreck, vegval. Kart: Hamrevann (alternativt Sukkevann) 1200 Reiser innom KOKs klubbhus og dusjer.
Påmelding:	Eventor: https://eventor.orientering.no/Events/Show/12457 Påmeldingsfrist måndag 30.12.2019.
Kontaktperson	Magnus.landstad@lyse.no , tlf 93488130

Kart:

Høvåg:

http://www.kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Sebastian&map=2485

http://www.kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Marius&map=2486

Hamresanden:

http://stoltzen.no/okart/show_map.php?user=pettermarki&map=1390