



Treningsleir Sørlandet

PROGRAM

17-19. januar 2020



Utstyr å ha med: EMIT-Brikke, kompass, plastlommer, drikkeflaske, fleire skift med o-klær, matpakke på bussen fredag. Ustabilt vær, så ha fleire skift, ull/superundertøy og regnklær. Økta fredag trener kun Rogaland, laurdag saman med Kristiansand OK (KOK) og Agder kretslag, søndag saman med KOK.

Dette er ei helg med mykje trening, sørg for å vere utkvilte både på førehand og i løpet av helga, pass på å spise godt og ikkje legge seg for seint.

Vi er ei stor gruppe, og bussen vil gå **presist** til øktene, er du for sein blir du igjen.

Vi skal bu i leiligheiter 4-6 i kvar, det er inkl. sengetøy og frokost.

Fredag:	<p>1420: Oppmøte Vikinghallen, rett ved Tjensvollkrysset i Stavanger 1430: Avreise frå Vikinghallen. 1450: Ankomst Sandnes gamle brannstasjon, (adresse Jærveien 107) 1500: Avreise 1520: Ankomst Ålgård (busslomme rett sør for Meierikrossen) 1525: Avreise Ålgård. Plukker opp 1 løpar frå Egersund ved Helleland. 1900 (?) Ankomst Hamresanden. Rask innsjekking. Sørg for at treningstøyet er pakka lett tilgjengeleg så de kjem raskt ut.</p> <p>Ca. kl 1945: Nattrening (postplukk) frå Hamresanden på kartet «Hamrevann». Tre løyper: A 3,8km, A 3km, B 2,4 km. Refleksar på postane. Dei som vil løpe saman to og to eller med trenar kan det, klubbtrenarane styrer dette.</p> <p>Kveldsmat og ro. Leiligheitene lager enkel kveldsmat sjølv, må ha med det som trengst sjølv, Kiwi Hamresanden stenger kl 23.</p>
Laurdag:	<p>0800 Frokost (serveres). Smør niste. 0855 Alle i bussen 0900 Avreise, 25 min å kjøre. Alle må ha alt pakka klart i bag, da bussen kun kan stoppe veldig kort tid der vi skal av (smal veg). Ca. 5 min. å gå i terrenget til startplass. 0950 Økt 1. Fellesstart med opptil 5 sløyfer (1-1,5 km) ved Høvåg (kart Eidjord). A og B-nivå. Emit. 1130 Bussen går. 1200 Pause, niste, vegvalsgruppearbeid i klubbhuset til IL Høvdingen, Høvåg. 1430 Økt 2, Moment-o frå klubbhuset. Kart Hæstad. 1600 Retur, avslapping. 1830 Middag. Kyllinggryte. Sosialt og litt fagleg på kvelden. Kveldsmat på leiligheitene, må ha det sjølv.</p>
undag:	<p>0800 Frokost (serveres). Smør niste. 0915 Ferdig pakka 0930 Bussen går, all bagasje er med. 1000 Økt 1 frå Sørlandshallen, langdistanse, langstrek, vegval. Kart: Kvåse. Løypeleggar Holger Hott. 1200 Dusj i Sørlandshallen, deretter heimreise. 1630 (ca.) På Sandnes</p>
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