



Sogndal IL og Sogn og Fjordane Orienteringskrins inviterer til:

Krinslagssamling 13-20 år

på Kaupanger i Sogndal

Fredag-sundag 4-6 juni 2021

Leir og samling er open for deltakere frå Sogn og Fjordane og Hordaland

Aldersgrupper: Samlinga er for ungdomar frå 13 til 20 år. Det blir delt inn i grupper etter alder og erfaring. Vi ynskjer gjerne at vaksne er med dei yngste deltakarane.

Praktiske detaljer (mat, bading) kan bli justert mtp gjeldende retningslinjer for corona.

Frammøtetidspunkt:	Fredag 4. juni kl 17.30 (mulig å komme senere)
Frammøtestad:	Vesterland Feriepark, Kaupanger, Sogndal
Leiarar/instruktørar:	Magnus Sandven, Thomas Scheiber, Christian Frøyd og Anna-Karin Clarin
Overnatting:	Vesterland Feriepark. Deltakarane/klubbane bestiller overnatting sjølve, og klubb/vaksne er ansvarlig for deltakarane - sjå nedanfor for bestilling
Pris:	O-gruppene blir fakturert for kr 300,- pr deltakar for trening og felles mat. Prisen gjeld også for dei vaksne/medhjelparane. Deltakarane dekkjer reise til/frå samlinga sjølve.

Program

Fredag 4. juni

17.30	Oppmøte/informasjon på møterom i Vesterland Feriepark
18.30	O-teknisk trening frå Vesterland Feriepark
20.00	Mat, oppsummering treningsøkt og sosial hygge (Bading?)
22.30	Ro

Laurdag 5. juni

08.00	Frukost på hyttene, smørjing av matpakke
09.00	Sosial aktivitet. Kort teoretisk forberedelse til KM sprint
11.00	Krinsmeisterskap - sprint, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland Nistemat
13.00	Felles gjennomgang KM Sprint. Nistemat
15.00	O-teknisk trening
16.30	Middag (grilling eller pizza - trolig utendørs)
17.30	Sosial hygge og opplegg (Bading?)
20.00	Kveldsmat på hyttene
20.30	Oppsummering av dagen og forberedelse til kretsløp Mellomdistanse
22.30	Ro



Sundag 6. juni

- 08.00 Frukost på hyttene, smørjing av matpakke
09.00 Sosialt aktivitet. Avslutning av samling/evaluering
11.00 **Krinsløp - mellomdistanse, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland. Nistemat**
Hjemreise

Hugs å ta med:

Treningskle og konkurransekle, EMIT-brikke, kompass, gode uteklær, lommepengar (ikkje nødvendig), badekle, kortstokk eller andre spel, handkle og toalettsaker. GPS-klokke om du har (innlegging Livelox). Evt sengetøy til person 3 eller 4 i hyttene (kan leies).

Ta også med mat til alle måltider utanom fredag kveld (kl 20) og lunsj (16.30) laurdag.

Bestilling av overnatting (senast fredag 28.mai)

Deltakarane/klubber bestiller overnatting direkte til Vesterland Feriepark, post@vesterland.no tel. 57627100 <https://www.vesterland.no/>
Hytte Type A, 1 soverom: kr. 1.050 pr natt. 2 senger + sovesofa.
Hytte Type B, 2 soverom: kr. 1.350 pr natt. 4 senger + sovesofa
Prisane inkluderar 2 sett sengetøy i type A, og 4 sett i type B.

Leikeland og bading er inkludert i prisen. Åpent fredag 16-21 og laurdag/sundag 9-21.

NB! Påmelding til KM-sprint og krinsløp mellomdistanse gjer du på

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14000>

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14001>

Påmelding til samlinga: **Seinast fredag 28. mai kl 20.00** på Eventor.

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/14353>

Vel møtt til samling!

Med helsing

Sogn og Fjordane Orienteringskrins

Christian Frøyd
Mobil 93452663

Sogndal IL

Anna-Karin Clarin
Mobil 97690733
akclarin gmail.com