**Revidert plan**

**Krinslagssamling 13-20 år**

**Fredag-sundag 4-6 juni 2021**

Aldersgrupper: Samlinga er for ungdomar frå 13 til 20 år. 5 påmeldt – derav 3 i 12-års alderen.

Frammøtetidspunkt: Fredag 4. juni kl 17.30 (mulig å komme senere)

Frammøtestad: Vesterland Feriepark, Kaupanger, Sogndal

Leiarar/instruktørar: Christian Frøyd og Jakob K Skogan

Overnatting: Vesterland Feriepark.

Pris: O-gruppene blir fakturert for kr 300,- pr deltakar for trening og felles mat.

**Program**

**Fredag 4. juni**

17.30 Oppmøte/informasjon ute på Vesterland Feriepark

18.30 O-teknisk trening - sprint frå Vesterland Feriepark (v/Jakob)

20.00 Mat (pizza), oppsummering treningsøkt, forberedelse KM sprint og sosialt

22.30 Ro

**Laurdag 5. juni**

08.00 Frukost på hyttene, smørjing av matpakke

09.00 Sosial aktivitet

11.00 **Krinsmeisterskap – sprint, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå Vesterland**

Nistemat

13.00 Felles gjennomgang KM. Husk Livelox. Forberedelse til kretsløp. Møte om sesongen. Nistemat

15.00 O-teknisk trening fra Kaupanger skule (v/Jakob)

16.30 Middag (grilling utendørs på Vesterland) (v/Ingvild A)

Oppsummering/evaluering av samling (v/Christian)

17.30 Sosial hygge og opplegg (Bading?)

20.00 Kveldsmat på hyttene

22.30 Ro

**Sundag 6. juni**

08.00 Frukost på hyttene, smørjing av matpakke

09.00 Sosialt aktivitet.

11.00 **Krinsløp – mellomdistanse, Kaupanger idrettspark, ca 1 km frå**

**Vesterland.** Nistemat. Hjemreise