



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



PM Aktivitetsdag OLL 2022

Aktivitetsdag

Som en del av Hovedløpet og O-landsleiren har Sandnes IL orientering gleden av å ønske dere velkommen til årets aktivitetsdag mandag 8. august 2022.

Arena

Arena for aktivitetsdagen er på Dale/Gramstadorrådet i Sandnes.

Under aktivitetsløypen skal ungdommene gjennom 9 ulike aktiviteter, løypen går i variert terreng, med til tider svært flott utsikt fra diverse nuter. Midtveis i aktivitetsløypen blir det en grillpause i gapahukene på Gramstad før de fullfører løypen.



Det blir poenggiving på alle aktivitetene og gruppene konkurrerer seg imellom og den gruppen som i løpet av dagen har sanket flest poeng vinner. Så her er det viktig med godt samarbeid og god lagånd.

I tillegg skal hver gruppe sende inn 3 bilder. Det blir selvsagt kåring av årets bilde!



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



På aktivitetsdagen og treningsdagen blir alle inndelt i aldersbestemte grupper. Disse gruppene blir ledet/veiledet av en ung trener. 14-åringene starter aktivitetsløypen, deretter 15-åringene og til slutt 16-åringene.



Når alle 14-åringene er kommet til mål ved husene på Gramstad, vil mor-O-løpet starte relativt kort tid etterpå for den aldersgruppen. I mor-O-løpet deles deltagerne inn i alderstrinn + jenter og gutter.

Mor-O-løpet består av flere kjekke utfordringer og elementer – husk at dette ikke er ett gjeldende o-løp, her gjelder det bare å gi jernet og kose seg!



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



Ved husene på Gramstad:

- Lege /Beredskap/Sandnes ledelse (hvitt hus)
- Toalettfasiliteter
- Sosiale aktiviteter/stikkballe mm



Dette bør du ha med

Gode tur-klær og sko, samt orienteringssko til mor-O-løpet senere på dagen. En sekk med ekstra klær, vann, og sitteunderlag. Pakk gjerne litt frukt/ekstra matpakke til å nytes på toppen av Dalsnuten eller ved behov.

Ta med brikke og kompass til mor-O-løpet.

Transport

Det vil bli satt opp busser fra skolene til Gramstad. Nærmere informasjon kommer.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



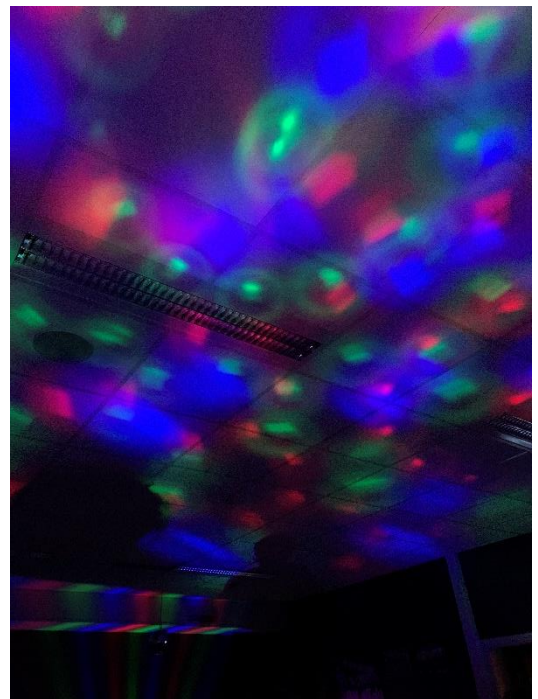
Med fokus på miljø

Det er viktig for oss å poengtere spurløs ferdsel, det skal ikke ligge igjen noe søppel etter OLL deltager. Plukk med deg søppel og kast det ved egnet sted, eller tilbake på overnattingen.

Disko

Det vil bli disko på Austrått bydelshus om kvelden. Her er det mulighet til å vise andre talenter enn orientering. Det er leid inn proff DJ med diskoutstyr, gled dere!

Austrått bydelshus ligger rett ved Austråttshallen.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



VI TAKKER VÅRE SPONSORER

Hovedsponsorer



SANDNES
GARN

Sponsorer



noname

Samarbeidspartnere



STANGELAND
ANNO MØLLE 1846



noname