



Tirsdag 6. august:

Treningsdag

Treningsdagen er delt inn i **fem aktiviteter**. Det er satt opp tidsperioder for hver aktivitet.

Det er viktig at tidsperiodene opprettholdes da det er mange ungdommer som skal forflytte seg rundt på et lite område.

Dagsprogram

Frokost fra 07:30 – 09:30. Det er ikke satt opp tid for lunsj. Alle spiser niste i forbindelse med bading eller boblefotball. Husk å ta med mat og drikke fra skolen!

14 ÅR	Oppmøte Moment-O	Start MorO-løp	Bading	Boblefotball	Langtur*
Gruppe 1	10:00	11:40	12:10-12:50	14:00-15:30	15:00-16:00
Gruppe 2	10:10	11:40	12:10-12:50	14:00-15:30	15:00-16:00
Gruppe 3	10:20	11:40	12:10-12:50	14:00-15:30	15:00-16:00
Gruppe 4	10:30	12:10	12:40-13:20	14:00-15:30	15:00-16:00
Gruppe 5	10:40	12:10	12:40-13:20	14:00-15:30	15:00-16:00
Gruppe 6	10:50	12:10	12:40-13:20	14:00-15:30	15:00-16:00

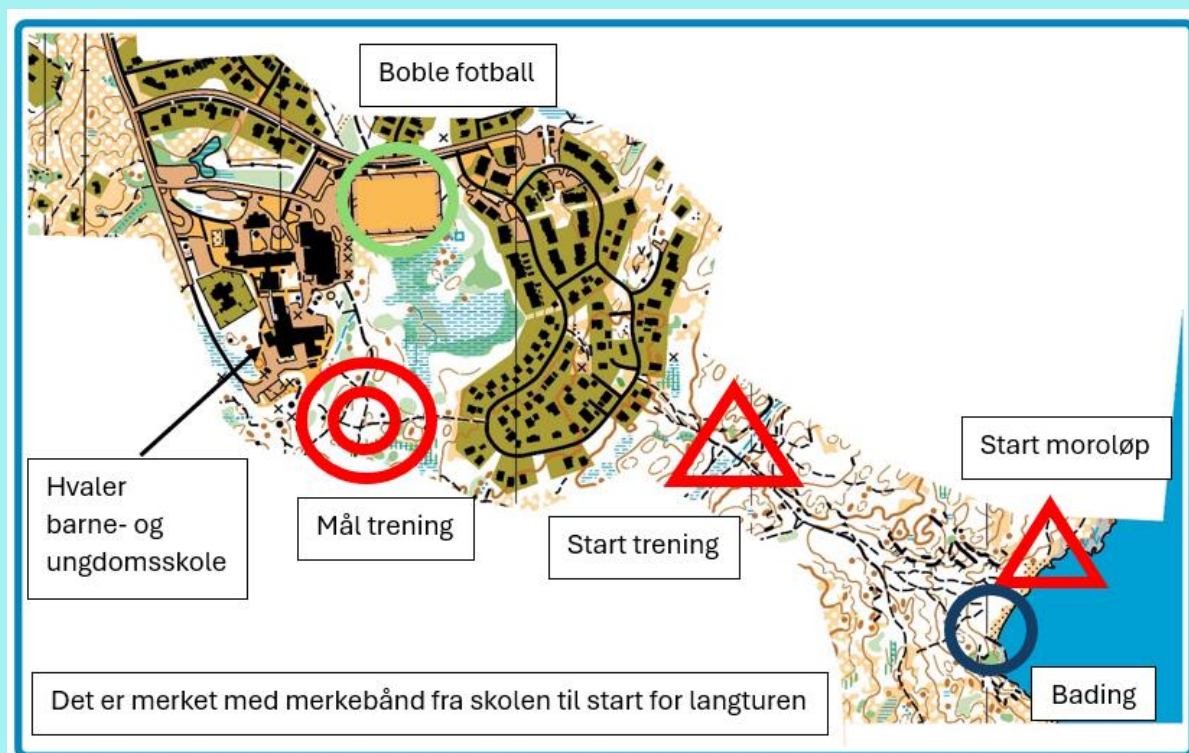
*valgfri

15 ÅR	Langtur	Boblefotball	Oppmøte Moment-O	Start MorO-løp	Bading
Gruppe 7	09:00-11:00	10:30-12:00	12:20	14:00	14:30-15:10
Gruppe 8	09:00-11:00	10:30-12:00	12:30	14:00	14:30-15:10
Gruppe 9	09:00-11:00	10:30-12:00	12:40	14:00	14:30-15:10
Gruppe 10	09:00-11:00	10:30-12:00	12:50	14:00	14:30-15:10
Gruppe 11	09:00-11:00	10:30-12:00	13:00	14:30	15:00-15:50
Gruppe 12	09:00-11:00	10:30-12:00	13:10	14:30	15:00-15:50
Gruppe 13	09:00-11:00	10:30-12:00	13:20	14:30	15:00-15:50

16 ÅR	Oppmøte Moment-O	Start MorO-løp	Bading	Boblefotball	Langtur
Gruppe 14	09:00	10:30	11:00-11:40	12:30-14:00	14:00-16:00
Gruppe 15	09:10	10:30	11:00-11:40	12:30-14:00	14:00-16:00
Gruppe 16	09:20	10:30	11:00-11:40	12:30-14:00	14:00-16:00
Gruppe 17	09:30	11:00	11:30-12:10	12:30-14:00	14:00-16:00
Gruppe 18	09:40	11:00	11:30-12:10	12:30-14:00	14:00-16:00
Gruppe 19	09:50	11:00	11:30-12:10	12:30-14:00	14:00-16:00

Arena

Treningsdagen vil ha base på Hvaler barne- og ungdomsskole og alt skjer i gangavstand fra skolen. Det er cirka 15 minutters gange fra skolen til Døvika der MorO-løp og bading foregår.



Gruppeinndeling

På treningsdagen blir alle deltakerne på O-landsleiren organisert i aldersbestemte treningsgrupper ledet av en ung trener gjennom hele dagen. Oversikt over treningsgrupper og trenere er publisert på Eventor.

Orientering: Moment-O

Oppmøte i skolegården. Hver treningsgruppe møter hos sin unge trener som deler ut kart og gir informasjon om treningsopplegget før felles jogg til start. Trenerne gir oppfølging underveis i økta. Treningsøkta har mål på plassen sør for skolen, og du har mulighet til å plukke opp sekk med drikke, tørt tøy og badetøy før du jogger ned til start for MorO-løpet.

Orientering: teknisk trening

Treningens hovedfokus: **riktig retning**

A-nivå: 3 km (målestokk 1:10000)

C-nivå: 2 km (målestokk 1:7500)

Treningen består av en løype på A-nivå og en på C-nivå. Hver av løypene har to elementer: sommerfuglsløyfe(r) og en korridor.

Først løpes sommerfuglsløyfa (A-nivå har to runder og C-nivå har en runde), deretter løper du korridoren til du er i mål. Det er poster underveis i korridorløypa.

Formålet med treningen er å jobbe med bruk av kompass og se retningen du skal følge i terrenget.

1. Orienter kartet med kompasset
2. Finn retningen til neste post
3. Løft blikket og se retningen du skal løpe i (kanskje ser du også neste post)
4. Løp i den retningen du har siktet deg ut

Orientering: MorO-løp

Det er to fellesstarter for hver aldersgruppe. Ved behov må den o-tekniske økten tilpasses med kuttemuligheter slik at man rekker oppsatt tid for fellesstart.

MorO-løpet er 2,1 km langt med varierende nivå, utfordringer underveis og helt sikkert noen overraskelser. Det er lov å samarbeide. Nødvendig informasjon for løpet vil bli gitt på start, du finner også informasjonen du trenger på kartet.

Hvis du vil, er det mulighet for å bli veldig våt underveis, men det er også mulighet for å la være. **Du trenger kompass og brikke.** Lykke til!

Bading

Det er satt av tid til bading etter MorO-løpet. Bading skjer i Døvika på en egen del av stranda.

Du kan bade i o-tøyet eller **ta med sekk med badetøy og håndkle.**

Hvis det er stor pågang i badeperiodene, kan det bli behov for å dele opp antall deltakere i vannet. Det vil være båt, livredder, badevakt og voksne til stede i forbindelse med bading.

Døvika er en populær badeplass, så det kan også være andre som bruker stranda.

Vis hensyn.

Boblefotball

På kunstgressbanen vil det arrangeres kamper i boblefotball. Det spilles med lag med fem spillere på hvert lag. Det spilles korte omganger slik at flest mulig som har lyst får tid til å prøve. Arrangørene lager kampoppsett etter hvert som treningsgruppene kommer til banen.

De som ikke spiller heier fra sidelinjen. **Pass på å fylle på med mat og drikke.**

Det vil også være mulig å gjøre andre aktiviteter samtidig som boblefotballen, for eksempel frisbeegolf.

Langtur

Det er tegnet 3 løypeforslag for en løpetur på øya, det gir muligheter for å tilpasse til ønsket lengde for økta. Gjør avtale med din trener. Det er laget løypeforslag som gir mulighet til å kjenne litt på skikkelig Hvaler-sommer med kjerreveier, strand, svaberg og utsikt over Oslofjorden.

Det er merket med merkebånd fra skolen frem til start for langturen. Det er viktig å være forsiktig ved kryssing av bilvei ved Åsebu.

For 14-åringene er langturen valgfri, men det er også lov å ta en kort-tur eller en gå-tur, gi beskjed til trener.

Praktisk informasjon

Antrekk

Klær etter vær og aktivitet!

Orienteringstrening: kompass, o-tøy og o-sko

MorO-løp: kompass, brikke, o-tøy og o-sko

Bading: Mulighet for å pakke en liten sekk med vannflaske, matpakke, badetøy, håndkle og tørt skift. Liten sekk plukkes opp på skolen etter orienteringstrening og tas med til start for MorO-løp i Døvika. Ved dårlig vær kan det være lurt å pakke regntøy i sekken.

Boblefotball: treningstøy og joggesko

Langtur: treningstøy og joggesko

Toaletter

Det vil være toalett tilgjengelig på skolen. I tillegg er det en enkel utedo i Døvika.

Sanitet

Sanitet med førstehjelpsskrin er tilgjengelig hele dagen. Det er også førstehjelpsutstyr hos badevakter i Døvika.

Miljø og ferdsel

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel både i skogen og på arenaene. Det er utøverens ansvar å ta med seg søppel. Ta gjerne med søppel om det ligger ute i naturen.

Mat og drikke

Alle smører niste til frokost som spises i løpet av dagen. Hvis det blir varmt vær, er det viktig å få i seg nok vann. Husk å ta med drikkeflasker. Det vil bare være mulig å fylle på vann på skolen.

Kontaktpersoner

Birgitte Nordahl Husebye	918 25 072
Øystein Ringstad Kristiansen	411 86 343
Linda Solberg	918 10 193
Sanitet: Bjørn Espen Kristiansen	930 37 872
Livredder: Ida Synnøve Kristiansen	902 48 464