



Porsgrunn OL arrangerer en hyggelig og sosial treningsleir med fokus på å utvikle Vestfold og Telemarks unge ungdommer født 2012-2014.

Leiren arrangeres i forbindelse med Porsgrunn City Race 21-22.9

Vi har base i POL sitt nye klubbhus på Kjølnes i Porsgrunn

Foreløpig program	Dette må du ha med:
<p><b>21.9 Lørdag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13:00 første start Porsgrunn City Race</li><li>• Etter PCR: Middag og gjennomgang PCR-løypene</li><li>• Lørdag ettermiddag/kveld:</li><li>• Ekspedisjon Årdals-/Valleråsen – Vi kjører til Moheim og tar oss til fots tilbake til POL sitt klubbhus via stier over Årdals- eller Valleråsen. Vi starter i skumring, kommer frem i mørke. Vi deler i 2-3 grupper og tar litt forskjellige løypelengder og høyder.</li><li>• Pizza &amp; brus til kveldsmat 😊</li><li>• Overnatting på hardt underlag på Kjølnes ungdomskole, ved POL klubbhus</li></ul> <p><b>22.9 Søndag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frokost og nistesmøring på klubbhuset</li><li>• Teori om høydekurver og kompass</li><li>• O-teknisk økt med fokus på høydekurver og kompass, enklere opplegg for de som ønsker. Evt 5 min biltur fra klubbhuset</li><li>• Spise niste og vel hjem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Løpstøy/utstyr til PCR</li><li>• Sko og treningstøy tilpasset løpe på steinete og ulendt sti og til en o-teknisk økt.</li><li>• Hodelykt god nok til å løpe på ulendt og steinete sti</li><li>• Væskebelte el. lign til langturen</li><li>• Utstyr for overnatting på hardt underlag</li><li>• Toalettsaker/Håndkle/såpe</li><li>• Kompass/Brikke</li><li>• Motivasjon og godt humør 😊</li></ul> <p><b>Dette får du:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mulighet for å lære å kjenne nye venner</li><li>• Et par gode treningsøkter, o-teori</li><li>• Middag etter PCR</li><li>• Pizza til kveldsmat</li><li>• Frokost</li><li>• Niste</li></ul>

Denne leiren dekkes ikke av kretsen, kostnad per person er kr 300, faktureres klubbene.

**Påmeldingsfrist 17.9** gjøres klubbvis i excel-liste.

POL stiller med flinke instruktører, men hver klubb må stille med ledere for bistand til gjennomføring av en flott leir og gode økter.

**Spørsmål/påmeldingsskjema sendes til ansvarlig for leiren**

**Henrik Wennerstrand, 93665034, [henrik.wennerstrand@gmail.com](mailto:henrik.wennerstrand@gmail.com)**

Detaljert PM sendes ut etter påmeldingsfristen

