



# Innbydelse ROOTS-samling

---

## Stavanger orienteringsklubb inviterer til Treningsamling 2-3. desember 2023 Ganddal skole

Stavanger orienteringsklubb inviterer i samarbeid med Sportslig råd i Rogaland O-krets til treningsamling for ungdomsløpere fra 12 år (født 2011, løper 13 årsklassen i 2024) og eldre.

Samlingen er lagt til Ganddal Skole. På skolen overnatter vi i klasserom. Forøvrig er det gode fasiliteter med gymsal, god garderobe og skolekjøkken med spisesal. Vi legger opp til en sosial ramme med felles bespising og underholdning/faglig på kvelden.

**Stavanger Orienteringsklubb vil stille med 2 stk ledere som overnatter sammen med barna. Det forutsettes at klubbene stiller med tilstrekkelig voksne for å ivareta barn som trenger individuell oppfølging. Voksne som stiller sammen med barna må ha gyldig politiattest.**

### Program lørdag 02.12.2023:

Kl 10:30 Oppmøte og registrering ved parkeringsplassen ved Havhesten barnehage  
(<https://maps.app.goo.gl/DfPLEp34Tq9R5RJy8>)

Kl 10:40 O-teknisk langtur på Sørmarka-kartet. 60 – 100 min. A, B og C nivå (her er det muligheter for foreldre eller trenere å delta)  
Det vil være enkelt servering direkte etter gjennomført økt.

Stavanger orienteringsklubb har begrensede transportmuligheter til Ganddal skole etter gjennomført trening i Sørmarka og vi forutsetter derfor at respektive klubber stiller med transport for sine deltagere.

Kl 13:00-14:00 Lunsj på Ganddal skole  
<https://maps.app.goo.gl/zbpPSjn6fx1Wy7JD6>  
Gjennomgang av Sørmarka økt? Avslapping.

Kl 16:00 Klar til økt 2 -> jogg/transport til Vagleskogen  
Kl 16:30 Momentøkt - Natt i Vagleskogen (45 – 60 min). A, B og C nivå. Felles løype med voksen for C nivå. Andre ungdommer som ønsker følge av voksen, avklarer det med egen klubb.

Kl. 19.00 Felles middag og sosialt på Ganddal skole.





### Program søndag 03.12.2023:

Kl. 08.00 Frokost, rydding og utvask av rommene

Kl. 10.00 Sprintøkt fra Ganddal skole

Kl. 12.00 Lunsj på Ganddal skole

Kl. 13.00 Gjennomgang av sprint økt

Kl. 14.00 Utvask og hjemreise.

### Ta med:

- Laken, sovepose, liggeunderlag/oppblåsbare madrasser/madrasser og håndkle.
- Treningsstøy for 3 økter og varmt skifte etter treningene. Husk at du må skifte helt og ha på lue og votter og varmt tøy.
- Treningssko /o-sko etter forholdene. Husk sprintsko
- Hodelykt ferdig oppladet til 2. økt lørdagen.
- Kompass
- Drikkeflaske.

**Kostnad:** Gratis

**Påmeldingsfrist:** 27 november i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19014>

### Kontakt:

Løpsleder: Leif Kjetil Hinna Gausel, mobil – 47 64 67 20

Overnatting: Leif Kjetil Hinna Gausel, mobil – 47 64 67 20

Orientering: Tord Carlsson, mobil – 94 89 62 92

Matallergier: Leif Kjetil Hinna Gausel - 47 64 67 20

## Velkommen til ROOTS-samling!!

