

---

Stavanger orienteringsklubb har gleden av å invitere til  
treningsamling 16. – 17.11.2024  
Solborg folkehøgskole



Stavanger orienteringsklubb inviterer i samarbeid med Sportslig Råd i Rogaland O-krets til treningsamling for løpere fra 13 år og eldre (de som løper 13 års klassen i 2025). Samlingen legges til Solborg folkehøgskole, som ligger sentralt i Stavanger. Det blir overnatting i klasserom ved folkehøgskolen, tilgang til garderobefasiliteter ved svømmehallen på området og felles bespisning med sosialt samvær på kvelden.

#### Program lørdag 16.11.2024

- Oppmøte Solborg folkehøgskole kl 09.30 for registrering og fordeling på klasserom  
Avreise til Madlasandnes kl 10.00 for mellomdistanseøkt med tidtaking og EKT poster. AL, AK, B og C nivå. Estimert løpstid 30-35 minutter + oppvarming og nedjogg. Ta med varmt skift til denne økten. Løypene vil bli lagt ut i livelox. Løypelegger: Svein Magnus Halsne.

Deltagelse for voksne er også mulig. Påmelding til økten i Eventor.

**NB! Den enkelte klubb må stille med nok voksne til at deltakerne kan transporteres til og fra denne økten med bil.**

- Retur til Solborg folkehøgskole og lunsj i 'Villaen' på Solborg kl 12.00
- Gjennomgang av mellomdistanseøkt i 'Villaen' kl 13.00
- Avmarsj til Sørmarka for nattøkt kl 16.30. Nattorientering på kart Sørmarka A, B og C nivå. Manipulert kart for A nivå. Felles start på C-nivå sammen med voksen fra Stavanger. Lengde tilpasset nivå. Estimert varighet på nattøkten er 45-90 minutter, inklusive jogging til og fra start/mål. Løypelegger: Harald Kalager.
- Middag i 'Villaen' fra kl 18.30. Vi har tilgang til garderobefasiliteter med dusj i svømmehallen ved folkehøgskolen fra kl 19-21.
- Etter middag og dusj blir det sosialt samvær.

#### Program søndag 17.11.2024

- Frokost kl 08.30, deretter utpakk fra klasserom.
- Sprintøkt fra Solborg folkehøgskole på kart Tjensvoll fra kl 10.00. Det vil bli lagt opp til sløyfer eller stjerneorientering. Kartet består av normal sprintterreng med mye gater, men med innslag av parkliknende områder. Vi anbefaler bruk av vanlige joggesko under økten. Estimert varighet på sprintøkten er 45-90 minutter. Løypelegger er Tord Carlsson.  
Vi har tilgang til garderobefasiliteter med dusj i svømmehallen ved folkehøgskolen fra kl 11-12.
- Lunsj i 'Villaen' kl 13.00, før hjemreise.

**Pakkeliste:**

Madrass til å ligge på, dyne, pute og sengetøy eller sovepose, og håndkle.

Treningstøy for 3 økter og varmt skifte etter treningene. Husk at du må skifte helt og ha på lue og votter og varmt tøy.

Badetøy (vi ser på muligheten til å låne svømmehallen ved folkehøgskolen lørdag kl 19-21).

O-sko etter forholdene og joggesko til sprintøkt.

Ferdig oppladet hodelykt til nattøkten på lørdagen.

Drikkeflaske.

**Vi ber om å få opplyst om eventuelle matallergier/-intoleranser som vi må ta hensyn til ved innkjøp- og tilberedning av mat**

**Kostnad:** Gratis.

**Påmeldingsfrist:** 10.11.2024 i Eventor.

**Kontaktperson:** Kristoffer Buchholz Johannessen, mobil 94 37 98 46

Vel møtt!