



ROGALAND ORIENTERINGSKRETS



Invitasjon til ROOTS-leir på Ognatun 8-10. januar 2010

Vi ønsker deg velkommen til første ROOTS-leir i 2010 på Ognatun på Jæren. Vi har bestilt plass til 50 ungdommer og satser på at det skal bli en uforglemmelig kjekk helg for alle som blir med!

Frammøte på Ognatun mellom kl. 1830 og 1900 fredag kveld. Hjemreise ca kl. 1400 søndag.

Foreløpig Program;

Fredag:	Fremmøte/registrering/romfordeling Bli kjent aktiviteter/sosialt.	
Lørdag:	Formiddag: Treningsøkt: Ognahallen. Ettermiddag: Vinterkarusell o-løp i Haugstadskogen, Vigrestad. På kvelden ska me ha det "tjempetjekt" (så de seie i Haugesund) ☺	Ballspill, Stafetter, Lagkonkurranser, o-tekniske øvelser. De spreke løper til og fra hallen. Vanlig o-løp med løyper for nybegynnere, C, B og A-nivå i Sør-Jærens stifylte skogsperle. De som trenger det vil få hjelp av ledere. De som ønsker utfordringer kan ta med lykt og løpe etter mørkets frembrudd.... Dere ungdommer inviteres til å komme med underholdningsinnslag/aktivitetsforslag!
Søndag;	2. alternativer: Langtur med o-teknisk trening i åpent "månelandskap". (A/B-nivå) Eller et enkelt post-plukk-opplegg rundt Ognatun. (Ny-/c-nivå)	Mulighet for "bading" i bølgene på Brusand sandstrand eller ved Ognatun.

Påmelding gjøres på denne nettsida: <http://roots.o-klubb.no> innen 20. desember.

Klubbene vil bli fakturert ca kr 650,- pr deltaker. Noen klubber tar en egenandel for deltakelsen.

Andre dekker alt. (Sjekk evt. med din klubb hvor mye som dekkes)

Klubbene(foreldre) må sørge for transport til og fra Ognatun.

Arrangører denne gang er styringsgruppa for ROOTS. **Det er dessuten ønskelig at alle klubber har med minimum en leder.** Foreldre er velkomne til å bli med som ledere så langt det er plass!

Du bør ta med; O - tøy/utstyr. Gode og varme treningsklær og sko. Håndkle, toalett - saker og vanlige klær. Det finnes dyner og puter på Ognatun. Dere må ta med egne sengeklær.

Velkommen skal du være!