



ROGALAND ORIENTERINGSKRETS



## Invitasjon til ROOTS - leir ifm KM lang og stafett:

Velkommen til ROOTS - leir på Vikeså i Bjerkreim 4-5 september 2010.



- 1. Roots - leir for alle 13-16 – åringer og denne gangen er også alle 12-åringer velkomne!**
- 2. Alle 12-åringer og andre nye får gratis t-skjorter.**
- 3. Leiren arrangeres ifm KM lang og stafett**
- 4. Eivind Tonna fra NOF kommer og prater om "hvordan bli en bedre o-løper"**



Helga 4-5 september arrangerer Ålgård Orientering **Kretsmesterskap** i langdistanse og stafett i Bjerkreim. Samtidig blir det leir for alle 13-16 åringer og bosted blir samfunnshuset på Vikeså. Også her er det et stort idrettsområde med fotballbaner, ballbinge, med mer tilgjengelig for aktiviteter før og etter løpene. Denne gangen er også alle **12-åringer velkomne** til å bli med! Alle 12-åringer og andre nye **får gratis t-skjorte**.

Lørdag er det Kretsmesterskap i langdistanse og søndag stafett. Vi håper dere klarer å stille mange stafettlag. Vi vil legge vekt på å lage gode – og ikke for vanskelige – løyper for dere ungdommer! **Det skal bli en spennende og jevn stafett med mange lag!**

Og selv om det er Kretsmesterskap så vil det være tilbud om **nybegynnerløyper og c-løyper** også denne gangen. **Alle er velkomne uansett erfaring!**



Lørdagskvelden blir det **tema/forelesning av Eivind Tonna** som er ansatt i Norges Orienteringsforbund for å jobbe med talentutvikling. Eivind er utdannet orienteringstrener ved Norges Idrettshøgskole, har jobbet som trener for noen av landets beste juniorløpere i Lillomarka, er selv på landslaget i Ski-Orientering osv osv. Eivind vil gi dere noen tips om hvordan dere kan bli en bedre orienteringsløper!

**Påmelding gjøres på denne nettsida: <http://roots.o-klubb.no> innen 25. august.**

Klubbene vil bli fakturert ca kr 200,- 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 Tittelsnes.

Arrangører denne gang er Egersund OK (og Ålgård Orientering). **Det er dessuten ønskelig at alle klubber har med minimum en leder.** Alle foreldre er velkomne til å bli med! Dette er kjekt også for de voksne! ☺

Du bør ta med; O - tøy/utstyr. Gode og varme treningsklær og sko. Håndkle, toalett - saker og vanlige klær. Ta med liggeunderlag/luftmadrass og sovepose.

**Husk å melde deg på til løpene i tillegg til samlingen. Påmelding gjennom egen klubb eller her: [www.okaalgaard.no](http://www.okaalgaard.no)** Informasjon finnes også her: [www.orientering.no/rogaland](http://www.orientering.no/rogaland)

**Velkommen alle ungdommer!**