



ROGALAND ORIENTERINGSKRETS



Invitasjon til ROOTS - samling på klubbhuset til Ganddal IL den 9.-10. april

Vi ønsker deg velkommen til ROOTS-leir på klubbhuset til Ganddal IL med KM-natt og Rankingløp.

Lørdag arrangeres KM-natt i Neseskogen på Ålgård. Søndag er det Rankingsløp, sprint i Ølbergskogen(Sola). Ganddal ligger mellom løpsstedene og det blir ca. 30 min kjøring til begge løpene. Klubbene/foreldre er ansvarlig for transport til og fra samlingen/løpene.

Program:

Lørdag:	19.00 20.00 21.30 ca 23.00 24.00	Frammøte Ganddal Klubbhus. Avreise til natt løp. (30 min å kjøre) Første start natt løp. Retur til klubbhuset Leggetid	"Innlosjering" + et lite møte/informasjon. Foreldre(evt klubbledere) er ansvarlig for transport til og fra løpet/klubbhus. Varm mat i klubbhuset etter løpet
Søndag:	09.00 10.00 11.00-12.00 12.00-13.00 13.00	Frokost(smør matpakke) Pakking / rydding /utvask Møte/Tema; Lagbygging/quiz/aktiviteter. Avreise til Ølbergskogen og kretsløp	Evaluering natt - løp – og forberedelser sprint. Foreldre/klubbene er ansvarlig for transport til Ølberg og hjemreise etter løpet.

Her finner du kart over Ganddal IL klubbhus:

<http://www.1881.no/Kart/?r=501557&query=Ganddal+idrettslag&qt=8&countrycode=NO&jur=975713539>

Se ellers www.orientering.no/rogaland for informasjon om løpene og annet.

Mer om samlingen/KM natt med mer;

Samlingen begynner med natt - løp. Det er kretsmesterskap for de mest erfarne 15-16 åringene. De yngre og de som har lite erfaring med nattorientering kan løpe ei såkalt C-løype(forholdsvis enkelt) Her skal dere løpe 2 eller 3 sammen. Alle må ha med ei lykt – gjerne ei god lommelykt – men, aller helst ei god hodelykt. Det vil gjøre orienteringen vesentlig enklere. Forsøk å finne en eller flere du kan løpe sammen med, ellers så vil vi hjelpe dere å sette sammen par. Send en mail til orjan@skiopplevelser.no viss dere trenger hjelp til

å finne noen å løpe sammen med.

Natt – orientering er spennende! 😊

Samlingen videre;

Så snart som mulig etter nattløpet drar vi til klubbhuset til Ganddal og får oss noe mat.

Neste dag har vi en kort evaluering av nattløpet og litt forberedelser til det kommende sprintløpet. I tillegg blir det en lagkonkurranse/teambuildingsaktiviteter(evt quiz).

Påmelding gjøres på denne nettsida: <http://roots.o-klubb.no> innen 4. april.

Klubbene vil bli fakturert ca kr 200,- pr deltaker i etterkant av samlingen. Noen klubber tar en egenandel for deltakelsen. Andre dekker alt. (Sjekk evt. med din klubb hvor mye som dekkes)

Ledere/foreldre går gratis og er høyst velkomne. Klubbene (foreldre) må sørge for transport til og fra samlingen/løpene.

Arrangører denne gang er Ganddal IL og Vaulen OK. **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. Håndkle, toalett - saker og vanlige klær. Ta med

liggeunderlag/luftmadrass og sovepose. **Husk hodelykt til nattløpet.** Oppladet!! (evt nye batterier)

Husk å melde deg på til løpene i tillegg til samlingen. Påmelding gjennom egen klubb eller du finner info/påmeldingsmulighet her: www.orientering.no/rogaland

Velkommen skal du være! 😊