



**HIL Orientering inviterer til
ROOTS-leir
i Haugesund 30.01-01.11.2015**

HIL Orientering inviterer til ROOTS leir for orienteringsungdom i alderen 12-19 år.

Base for arrangementet er Deep Ocean Arena, og trening vil foregå på o-kart i samme område. Vi har i tillegg vært så heldige å få **Anne Margrethe Hausken Nordberg** og **Margit Vea** som foredragsholdere.



Fremmøte: [Deep Ocean Arena](#)

Dersom noen har behov for transport fra Flotmyr bussterminal, kan dere sende en e-post til en av arrangørene, så ordner vi dette.

Overnatting: Haraldsvang ungdomsskole. Hardt underlag, ta med liggeunderlag og sovepose.

ROOTS-pakkeliste: http://roots.o-klubb.no/?page_id=213.

Ta i tillegg med hodelykt. Det blir et Halloween-nattløp – her kan de som vil stille i enkel halloween-utkledding.

Program:

Fredag	
20.00	Fremmøte ved Deep Ocean Arena
21.00	Kveldsmat – bli kjent – sosialt
22.30	Vi går til Haraldsvang skole (100 m)
23.00	Ro – lyset slukkes
Lørdag	
07.30	Rolig langtur for de over 15 år. De under 15 kan også være med hvis de har lyst.
09.00	Frokost
10.30	O-teknisk trening i Haraldsvangen
12.30	Margit Vea holder foredrag om ernæring og sunt kosthold
13.30	Lunsj – pause – lek/sosialt
17.00	Anne Margrethe Hausken Nordberg holder et inspirasjonsforedrag
18.00	Pause – forberedelse til middag
19.00	Middag
21.00	Halloween-nattløp i Haraldsvangen
Ca. 23.00	Ro – lyset slukkes
Søndag	
09.00	Frokost
11.00	Stafett på by-/sprintkart
13.00	Lunsj – hjemreise – Vel hjem!

Kontaktinformasjon:

Randi Engløkk, tlf. 995 66 494, e-post: randienglok@gmail.com

Grethe Paulsen Vie, tlf. 481 52 509, e-post: grethevie@gmail.com