



Innbydelse ROOTS-samling

Stavanger Orienteringsklubb inviterer til Treningsamling 2. desember 2023

Stavanger orienteringsklubb inviterer i samarbeid med Sportslig råd i Rogaland O-krets til treningsamling for ungdomsløpere fra 12 år (født 2011, løper 13 årsklassen i 2024) og eldre.

Samlingen er lagt SIF Klubbhus (Vippen) som vi benytter som base. Vi legger opp til en sosial ramme med felles bespising og underholdning/faglig på kvelden.

Program lørdag 02.12.2023:

- Kl 10:00 Oppmøte og registrering ved SIF klubbhus
<https://maps.app.goo.gl/SBREtMZCy6CDX4MP9>
- Kl 10:20–12:00 Sprint intervall løyper med start fra SIF klubbhus
- Kl 12:30-13:30 Lunsj i Vippen i SIF klubbhus
- Kl 14:00-15:00 Bading/svømming nye Gamlingen (Stavanger Svømmestadion) -
<https://www.stavanger.kommune.no/gamlingen/>
- Kl 15:30–16:00 Mellommåltid i Vippen (SIF klubbhus)
- Kl 16:30-19:00 Natt O-økt i Sørmarka Vi jogger (ca 1 km) bort til Sørmarka nord-østre ende og er klar til natt-O-økt ca 16:45
- Kl. 19.00-21:00 Pizzamiddag og sosialt/o-faglig i Vippen (SIF klubbhus)
- Kl 21:00 Samling avsluttes, takk for nå og vel hjem

Ta med:

- Håndkle
- Treningsstøy for 2 økter og varmt skifte etter treningene. Husk at du må skifte helt og ha på lue og votter og varmt tøy.
- Treningssko/O-sko etter forholdene. Husk sprintsko til økt 1 og O-sko til økt 2
- Hodelykt ferdig oppladet til 2. økt lørdagen.
- Kompass
- Drikkeflaske.

Kostnad: Gratis

Påmeldingsfrist: 27 november i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19014>

Kontakt:

Løpsleder: Leif Kjetil Hinna Gausel, mobil – 47 64 67 20

Orientering: Tord Carlsson, mobil – 94 89 62 92

Matallergier: Leif Kjetil Hinna Gausel - 47 64 67 20



Velkommen til ROOTS-samling!!