



# Innbydelse

## Velkommen til O-troll leir i Arboretet og Melshei lørdag 23.september 2017

**Sted:** Rogaland arboret og Melshei

**Arrangør:** Sandnes IL orientering

**Frammøte:** Lørdag 23. september kl. 10:30 i arboretet. Parkering på arboretets plasser.  
Parkeringsavgift 40,-. Merket fra parkeringsplass til oppmøtested ved gapahuken

**Henting:** På SI-hytta i Melshei

**Deltakere:** Leiren er åpen for o-rekrutter fra alle klubber i Rogaland i alderen 8-12 år, uansett ferdighetsnivå

**Program:** Løpstrening, o-leker, o-teknisk trening og sosialt samvær

**Ta med:**

- egen matpakke til lunsj og drikkeflaske med vann
- treningstøy etter været, joggesko/o-sko, byttetøy og -sko og eventuelt regntøy
- kompass og EKT-brikke (for de som har, ellers kan en låne av SI)

Vi skal være utendørs det meste av tiden så det er viktig med nok og varme klær!

Vi kjører all bagasje inkludert nistemat opp med bil til SI-hytta fra Arboretet. Husk å merke alle klær og utstyr med navn!

**Ledere fra klubben:** Alle klubber må stille med ledere (ca. 1 leder per 5. barn).

**Program for dagen:**

10:30 Oppmøte ved gapahuken i Arboretet

10:45 Aktiviteter og o-teknisk trening

13:00 Lunsj i SI-hytta i Melshei (alle har med egen niste, SI ordner varm og kald drikke)

13:45 Aktiviteter og stafett

16:00 Mat (pizza)

17:00 Slutt

**Påmelding:** I Eventor (filtrer på ”vis treninger” i ”kategori”-menyen) innen mandag 18. september. Trenerne må indikere nivå på deltakerne i eventor.  
Ved spørsmål ta kontakt med Cecilie Hiorth: [cecilie.hiorth@lyse.net](mailto:cecilie.hiorth@lyse.net)  
mobil 99 49 72 67.  
Gi beskjed på mail dersom noen har matallergi el.