



## Velkommen til O-troll leir 10. september 2016

**Sted:** klubbhuset til Gjesdal IL, Solås på Ålgård

**Arrangør:** Ålgård Orientering

**Frammøte:** Lørdag 10. september kl. 10:00 ved klubbhuset til Gjesdal IL i idrettsanlegget på Solås.

**Deltakere:** Leiren er åpen for o-rekrutter fra alle klubber i Rogaland i alderen 8-13 år (3-8. klasse), uansett ferdighetsnivå.

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

**Ta med:** Egen matpakke til lunsj, drikkeflaske, treningstøy etter været, joggesko/o-sko, byttetøy og -sko, og evt. regntøy. Kompass og EKT-brikke (for de som har).

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

### Lørdag 10. september

10:00 Oppmøte ved klubbhuset

10:15 Trening og aktiviteter

12:00 Lunsj (alle har med egen niste, ÅO ordner frukt og saft)

13:45 Trening og aktiviteter

15:30 Mat (pizza)

16:30 Slutt

**Påmelding:** I Eventor innen onsdag 7. september

(eventuelt på mail til Otilie Oftedal, otilie.oftedal@gmail.com, mobil 986 87 591).

Gi beskjed ved påmelding dersom noen har matallergi el. l.