

ÅPEN SOMMERSAMLING OS

14.-21.juli 2023

Vi ønsker å invitere til åpen samling for junior- og seniorløpere fra hele landet.



Velkommen til årets sommersamling på Os i Østerdalen. Nok en gang vender vi snuten tilbake til vakre Os og et svært spennende orienteringsterreng. I årets utgave har vi gjort noen nyvinninger med blant annet muligheten til å velge «pakkeinnhold» og et bredere trenings- og aktivitetstilbud! Les informasjonen under nøye før du melder deg på!

PÅMELDINGSALTERNATIVER

Under årets samling har man anledning til å gjøre valg ifht. Innhold i «samlingspakken». Vær nøye med å sette deg inn i hvilke valgmuligheter som finnes, og hva som er ditt behov.

Full pakke Overnatting v/Os Arena (brakkerigg). https://www.tosarena.no/overnatting Alle måltider (frokost, lunsj og middag) Transport (tur/retur Oslo/Gardermoen + lokalkjøring t/r alle treninger) Trenings-/aktivitetspakke Krever ikke egen trener/leder. NOF organiserer dette.	pris: 6430,-	Inntil 40 plasser
Moderat pakke Overnatting v/Os Arena (brakkerigg) Alle måltider (frokost, lunsj og middag) Trenings-/aktivitetspakke NB: krever at det er med minst 1 leder/trener pr 8 jr. utøvere.	pris: 4800,-	

Liten pakke Overnatting v/Røste camping i hytter https://rostecamping.no/hytter/ (hytte 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13 og Rødhuset) Middag v/Os Arena Trenings-/aktivitetspakke NB: krever at det er med minst 1 leder/trener pr 8 jr. utøvere.	pris: 2985,-	Inntil 45 plasser
Kun overnatting v/Røste camping i hytter + Trenings-/aktivitetspakke	pris: 1770,-	
Trenings-/aktivitetspakke	pris: 445,-	-
"Søkerplasser" full pakke for deltakere m/økonomi som barriere Krever søknadstekst fra foresatt/klubb for de under 18 år. De over 18 år kan søke selv. Sendes til: lonekarin.brochmann@orientering.no . Det er kun Lone som har lesetilgang.	Pris: 0,-	Inntil 5 plasser

TRENINGS- OG AKTIVITETSTILBUD

Nytt av årets samling er også et bredere trenings- og aktivitetstilbud.

Vi håper at dette vil være med på å senke terskelen for deltakelse, både for nye løpere, men også bidra til at man lettere vil finne sitt trenings-/ambisjonsnivå.

	Formiddag		Ettermiddag	
	N/C-nivå	A-nivå	N/C-nivå	A-nivå
Dag 1	Ankomst	Ankomst	Enkel løype fra stadion, med opplæringsstasjon på start.	Rolig o-teknikk. Løype.
Dag 2	O-intervall	O-intervall	Fisketur, Åbbortjønna.	Postplukk
Dag 3	Sprintøkt	Sprintøkt	Stafetter på stadion?	Downhill-o
Dag 4	Langtur på fjellet	Langtur på fjellet	FRI	
Dag 5	Rolig løype med noe kompasstrekk	Retningsøkt	Frisbeegolf	Rolig o-teknikk
Dag 6	Stafettøkt	Stafettøkt	Pre-o	Rolig o-teknikk
Dag 7	Rolig løype Sevatdalen	Kurveøkt sevatdalen	Temp-O	Rolig o-teknikk
Dag 8	Downhill-o	Downhill-o	Hjemreise	Hjemreise

De fleste dagene vil man i forbindelse med 2.økt på samlingen ha tilbud om å kunne velge mellom en o-teknisk økt eller en aktivitet med mer fokus på sosialt/friluftss rettet aktivitet (f.eks. disk-golf, fiske, pre-o øvelser, ballspill mm.).

Vi gjør oppmerksom på at programmet over er tentativt, og at det med stor sannsynlighet vil komme endringer/bytte av økter/aktiviteter.



TILRETTELEGGING FOR PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSE

Årets samling er tilrettelagt slik at alle skal ha mulighet til å delta uansett forutsetning. Dersom det er behov som må tas hensyn til skal dette markeres ved påmelding. Vi har et visst antall overnattingsplasser tilpasset rullestol og vi legger også inn bestilling av tolk for personer med hørselsnedsettelse. Det stilles krav om at om personer som er avhengig av ledsager enten ved daglige gjøremål eller under trening må dette medbringes selv, og meldes på (ledsager vil ikke få påmeldingsavgift). Er det spørsmål om tilrettelegging stillest de til Lone Brochmann; lonekarin.brochmann@orientering.no

BEHOV/KRAV FOR LEDERE/TRENERE

Som ved tidligere storsamlinger, er vi svært avhengig av å ha med hjelp fra trenere og ledere. Det vil være krav om at man må ha med en leder pr. 8 juniorutøvere, i alle kategorier utenom "Full pakke". Både av hensyn til å få til logistikken rundt overnatting og transport, men også for å bidra til at alle oppgaver/treninger blir gjennomført med full kvalitet.

Hvis du tenker at du kan være med å bidra enten ifbm. treninger, aktiviteter eller måltider - meld deg på som leder/trener. Kommenter gjerne under "annet" evt. om du er trener/leder for noen gruppe/utøvere eller om du står fritt til å bidra der det er mest behov, og hva slags oppgaver du kan tenke deg å bidra med. Håvard vil være i kontakt med deg for å avklare behov og logistikk, og detaljer rundt det økonomiske (honorar/egenandel mm).

MATALLERGIER/SPESIELLE BEHOV

Meld inn matallergier evt. annet som vi må være klar over i påmeldingen.

TRANSPORT

Alle deltakere/ledere som melder seg på i pakke-løsninger utenom «Full pakke», er selv ansvarlige for å sørge for biltransport i forbindelse med samlingen. Det kreves biltransport til nesten alle økter. Gå sammen i grupper og avtal kjøring før dere melder dere på! HUSK. Oppgi om du kjører selv eller hvem du sitter på med i påmeldingen.

PÅMELDING og evt. avmelding etter påmeldingsfristens utløp

Via Eventor: [her](#)

Frist for påmelding er satt til 13.juni kl. 23:59.

Første-mann/kvinne-til-mølla-prinsippet. Venteliste ved flere påmeldinger enn ledig i oppsatte kategori.

Avmelding etter denne fristen vil kunne føre til egenandels gebyr:

Innen 2 uker før oppstart av samlingen: Inntil kr. 1500,-

Innen 1 uke før oppstart av samlingen: Inntil kr. 2500,-

Etter dette, full kostnad.

Vi vil gjøre vårt ytterste for at beløpet blir så lavt som mulig, og kun reelle kostnader blir fakturert. Alle tilfeller av avmelding vil bli vurdert individuelt ifht. grunn for avmelding. Siden årets samling har et bredere aktivitetstilbud, vil f.eks. utøvere som er skadet/reduert i trening, likevel finne et godt tilbud og anbefales å delta.

FORESPØRSLER/SPØRSMÅL

Håvard Haga

Telefon: 91 80 23 09

Mail: havard.haga@orientering.no



Med vennlig hilsen

Trenerteamet til årets samling!