



## Camp Norway Vestfold og Telemark 03.-05.11.17

Velkommen til Camp Norway i Vestfold og Telemark!

Camp Norway er en serie treningsamlinger med høy kvalitet på treninger og faglig påfyll. Det er 3 år til vi har det første VM i sprint, og vi vil være godt forberedt. Samlingen i november har fokus på sprint og vi ønsker å vise hvordan en trener for å bli best i verden i sprint både i teori og praksis. Samlingen legger også vekt på det sosiale og vi tilbyr både gode og morsomme treninger.

Vi har 4 økter der det er 3 med høy intensitet. Videre er det foredrag av høy kvalitet der vi vil vise til det vi vet av krav og utfordringer på veien til å bli god i sprint. Samlingen er for løpere som er junior og senior kommende sesong.

### Preliminært program:

#### Fredag

II: Tønsberg vanlig sprint 12-15 minutter (Prolog til divisjonsoppsett knock out sprint) Fri start mellom 18-19.

20:00-21:00 Middag

21:00 Kort møte

#### Lørdag

I: Oslofjord CC, knock out sprint. 3-4 drag.

11:00-12:00 Lunsj

Foredrag Christian Frøyd

II: Larvik, sprint downhill intervaller (valgfri intensitet)

18:00-19:00 Middag

Mer foredrag/sosialt

#### Søndag

I: Brevik finaleløp ind start samt rerun på samme løypa 45 min etter for å se hvor mye raskere en løper når det o-tekniske momentet er borte.

12:00-13:00 Lunsj på OCC (utsjekk før 12)

#### Overnatting

Oslofjord Convention Center. Vi har holdt av 60 senger så langt. Vi benytter 4 sengers enheter med et lite kjøkken for frokost og tørrmat. Lunsj og middag er inkludert i prisen. Sengetøy og håndkle er inkludert.



## Trening

4 sprintøkter med internasjonalt nivå. Alle deltakere melder seg på til hver økt separat. Vanlig EKT/EmiTag. Pris er opptil 50,- per økt.

Alle kart vil være revidert og i målestokk 1:4000 med 2-2,5m ekv.

## Pris

Mat, overnatting og foredrag fredag til søndag 1300,-

Påmelding, overnatting med lunsj og middager, frist er **06.10.2017**:

<http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2219>

Påmelding treninger, frist er **20.10.2017**:

Prolog fredag kveld:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/9021>

Knock out sprint Brunstad, lørdag formiddag:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/9033>

Downhill sprint Larvik, lørdag ettermiddag:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/9012>

Hardøkt Brevik, søndag:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/9017>

Ved spørsmål, ta kontakt med [eivind.tonna@orientering.no](mailto:eivind.tonna@orientering.no) , kan også treffes på 92019807.

Vel møtt!