

## VELKOMMEN TIL ÅPEN SAMLING (junior og senior)

i Fredrikstad fra 19.-22.oktober 2022

*Velkommen til åpen samling i forkant av Blodslitet! Siden skogsdistansene i Jr. VM ble flyttet til november, har vi lagt årets høstsamling til oktober. Fredrikstadterrenget vil både være relevant frem mot JWOC i år og frem mot WC på hjemmebane våren 2023. Samlingen vil ha høy sportslig kvalitet med blant annet en hardøkt «samlingsmesterskap»  
MELLOMDISTANSE torsdag 20.oktober.*

### RESERVERT OVERNATTING/BO HJEMME ELLER PRIVAT

1. Vi har reservert plass til ca. 60 personer hos Aktivitetsbyen Fredrikstad. Hjemmeside: <https://aktivitetsbyen.no/book-overnatting/>. Les mer om overnattingene på denne siden.

Ta kontakt direkte med Aktivitetsbyen for bestilling på mail til:

[resepsjon@aktivitetsbyen.no](mailto:resepsjon@aktivitetsbyen.no)

Oppgi koden «Norges Orienteringsforbund» for å bestille ønsket overnatting.

Man vil kunne ha muligheten til å bestille dobbeltrom/trippelrom på motellet eller hytter for 4-6 personer.

Pris dobbeltrom pr. natt	kr. 650,- (2 personer)	antall: 3 stk
Pris trippelrom pr. natt	kr. 750,- (3 personer)	antall: 2 stk
Hytte pr. natt	kr. 1595,- (4-6 personer)	antall: 12 stk

(4-6 prs, 2 soverom med 2 stk familiekøyer)

Både hytter og motell har tilgang på enkelt kjøkken. I tillegg finnes det en restaurant «Hos Martin» på motellet (<https://hosmartin.no/ostsiden/>).

Deltakere på åpen samling betaler/gjør opp for seg ved avreise som vanlige gjester. Rommene/hyttene holdes reservert til oss frem til 01.10.2022.

2. Man har anledning til å bo hjemme/privat eller på eget egnet sted, og delta på åpne treningsøkter.

## TRANSPORT

Alle deltakere på åpen samling er selv ansvarlige for å sørge for biltransport i forbindelse med samlingen. Det kreves biltransport til alle økter. Gå sammen i grupper og avtal kjøring før dere bestiller overnatting og melder dere på!

## TRENINGSPROGRAM

Dato	1.økt	2.økt
19.okt	-	Rolig postplukk
20.okt	<b>Samlingsmesterskap Mellomdistanse</b>	Rolig sprintøkt
21.okt	Rolig moment-o økt	Hvile/rolig o-teknikk
22.okt	<b>Blodslitet</b>	-

*Det kan bli små endringer på treningsprogrammet.*

## ANALYSE/SOSIALT

Vi legger opp til både læring og sosialt ifbm. samlingen. Disse seansene vil det komme mer info om, og vil holdes i nær tilknytning til Aktivitetsbyen.

## PÅMELDING I EVENTOR!

Husk at alle må melde seg på via Eventor:

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4704>

Vi trenger oversikt over hvor mange som deltar på samlingen (både med og uten overnatting).

Det er også økt-påmelding og spørsmål om man mangler noen å bo med/kjøre med i påmeldingen.

**Påmeldingsfrist: 1.oktober 2022.**

## FORESPØRSLER/SPØRSMÅL

- **Ang. samlingen/treningsøkter:** Håvard Haga, tlf: 91 80 23 09, mail: [havard.haga@orientering.no](mailto:havard.haga@orientering.no)
- **Ang. påmelding/overnatting/logistikk:** Fanny H. Birkeland, tlf: 95 27 27 29, mail: [fanny.hornbirkeland@orientering.no](mailto:fanny.hornbirkeland@orientering.no)

*Vi håper at det er mange som ønsker å delta på en fin høstsamling i Østfold i slutten av oktober 😊*

Mvh,

**Trenerteamet**

*Anders, Damien, Håvard og Fanny*