



Camp Norway Modum og Hønefoss 03.-06.05.18

Velkommen til Camp Norway i vakre Buskerud!

Camp Norway er en serie treningsamlinger med høy kvalitet på treninger og faglig påfyll. Dette blir en samling med fokus på kontinentalt terreng, med gode økter med lave km-tider.

Det er lagt opp til 6 økter der 2 er treningskonkurranser. Vi legger opp til noen økter som er felles, og noen valgfrie som en kan ta når en selv vil. Samlingen er for løpere som er junior og senior i 2018.

Mellom og langdistansen er vurderingsløp for VM samling i Latvia for senior og vil følgelig ha en ekstra kvalitetssikring.

Preliminært program:

Vi tilbyr noen økter der alle trener sammen og noen økter som dere selv kan velge om dere løper og evt når dere løper de. Øktene legges ut på Eventor etter hvert som de er klare. Vi vil kommunisere med dere via den epostadressen dere har registrert i Eventor. Alle øktene er gratis, med unntak av deltakelse i Modum sitt løp, der er det vanlig påmelding.

Lørdag deler vi jentene og gutta slik at det blir en dag der gutta trener med gutta og jentene med jentene. Det blir også et opplegg med Sunn idrett for alle deltakere denne dagen.

Torsdag 03.05

II: Valgfri økt

Foredrag på kvelden ved Leif Størmer på Tyrifjord hotell. Tema er «*krav og utfordringer på veien til å bli god i kontinentalt terreng*».

Fredag 04.05

I: Forkortet langdistanse HD17-20 og HD21 Eggemoen

II: Valgfri økt

Lørdag 05.05

Hele dagen i Hønefoss

A: Momentøkt kontinental (Moesmoen)

Lunsj på ABC racing ved Eggemoen. Vi har en grill som er klar til maten dere har tatt med og evt ønsker å grille. De som ønsker det kan kjøre gokart i pausen. Vi har satt av en time til jentene og en time til gutta. De under 160 cm kjører egne heat, da de må ha egne karter.

2 heat av 8-10 minutter koster 330/260 avhengig av om en er over eller under 160 cm.

B: Veivalgstesting Eggemoen (rerun)

Guttene trener A før B og jentene motsatt.



Felles Sunn idrett foredrag om motivasjon på Tyrifjord hotell. Gruppearbeid.

Søndag 06.05

I: Mellomdistanse på Modum OL's løp HD 17-20 og HD 21 Kløftefoss.

Påmelding: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/9696>

Valgfrie økter:

- Stranden/Aklangen
- Sprint Vikersund
- Kihlemoen (kompass/raviner)
- Hensmoen (retning/postplukk)

Overnatting

Tyrifjord Hotell, Vikersund har holdt av 60 senger frem til **23. mars**. Døgnpris er 1195 for enkeltrom og 1045 for dobbeltrom per pers med fullpensjon. Som det går frem av programmet blir det halvpensjon en av dagene, og da er det 995,-/895,- dette døgnet. Etter fristen slippes rommene til andre gjester.

Booking på hotell@tyrifjord.no eller 32778400. Oppgi «orientering» som kode for rabatterte rom.

På **Bøen gård** har vi holdt av 35 senger med selvhushold til 200,- per døgn. Sengetøy og håndklær må medbringes. Booking av overnatting på Bøen gård er til Jens Kristian Kopland på 95050980 eller jens@pwt.no

Det er fritt å bo hjemme eller andre steder, vi vil ha våre foredrag på Tyrifjord Hotell. Det er ikke for mange alternativer til overnatting i budsjettklassen, men det finnes campinghytter flere steder i Hønefoss f.eks.

Påmelding til treninger og foredrag kommer her når dette er klart:

<http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2489> Frist på påmelding til samlingen er 26.04.

Ved spørsmål, ta kontakt med eivind.tonna@orientering.no , kan også treffes på 92019807.

Vel møtt!