## Langedrag 16. – 18. september 2016

**Påmeldingsfrist 1. september 2016 – «Først til mølla…..»**

Tradisjon tro inviterer vi nye og erfarne o-løpere til årets orienteringssamling på Langedrag Naturpark og fjellgård. Samlingen er for våre løpere i alderen 8-14 år, og det er veldig hyggelig om foreldre og søsken blir med! På Langedrag vil vi holde på med både orientering, frilufts- og gårdaktiviteter. Vi legger opp til en o-økt på lørdag og en o-økt på søndag. For de største barna kan det bli en ekstra tur på ettermiddagen på lørdag. Forøvrig skal vi kose oss med turer i nærterrenget og selvsagt også ha god tid til å hilse på dyrene.

**Foreløpig program:**

**Fredag 19/9**

**18.00** Kveldsmat, serveres frem til 1930! **NB!**

**20.00** Fellessamling i peisestua - Vertskapet ønsker velkommen og forteller om stedet, og trenerne informerer om programmet under oppholdet

**22.00** Vi roer ned! De minste finner soveposen!

**23.00** Helt ro! Vi lader opp til neste dag!

**Lørdag 20/9**

* 1. Fjøsstell! Morgenfugler blir med i fjøset og i stallen før frokost.
  2. Frokost. Alle må smøre skikkelig matpakke og fylle drikkeflaske/termos.

**09.30** O-økt, på kart. Oppmøte på tunet i treningstøy.

**12.00** Lunsj m/matpakke og drikke Foring av dyrene er populært og i tillegg til rovdyrforingen kan vi se foring av Villsvin, Moskus og Elg. Deretter er det lek og moro på gården…

**15.30** Trening/aktiviteter . "13-14" + spreke foreldre løper en tur på fjellet, mens de øvrige leker på gården.

**17.30** Middag

**19.30** Samling i peisestua med saft, kaffe og kaker.

NB! Vi trenger frivillige til å lage kaker, boller…

**22.00** Vi roer ned! De minste finner soveposen!

**23.00** Helt ro! Zzz……..

**Søndag 21/9**

* 1. Fjøsstell! Morgenfuglene er oppe igjen!
  2. Frokost. Alle må smøre skikkelig matpakke og fylle drikkeflaske/termos. Anbefaler å pakke og rydde på rommet før trening!

**09.30** O-økt, på kart. Oppmøte på tunet i treningstøy.

**12.00** Lunsj - Tiden før avreise benytter vi til kos med dyrene på tunet!

**14.00** Avreise og takk for oss! De som ønsker blir igjen og deltar på aktivitetene på Langedrag.

**Mat:**

Frokost og middag spiser vi på Langedrag. Lunsjen (matpakke + drikke) spiser vi på tur eller på tunet. Hvis noen har spesielle behov eller allergier, må det gis beskjed direkte til Langedrag før avreise.

**Treningstøy:**Klær og fottøy til trening er avhengig av været, men det holder vanligvis med superundertøy og overtrekkstøy. Lue, hals og votter/skihansker er kjekt i fjellet om høsten.   
Vi trener i o-sko eller joggesko. **NB!** Husk ullsokker på føttene!   
I sekken har vi med lue/votter, en ekstra genser, evt. regntøy, matpakke og drikke, sitteunderlag og **ellers anbefaler å ha med:**

* Sovepose/sengetrekk
* Drikkeflaske/termos
* Regntøy og gummistøvler.
* Vindbukse + vindjakke («Fossumdress»)
* Joggesko og o-sko. Viktig med skoskift! Det blir gjerne vått etter trening!
* Tynn genser + tykk genser
* Et par skift med superundertøy/ullundertøy (til 2 turer ut pr. dag)
* Strømpebukse/stillongs
* Varm utejakke
* Ullsokker til trening og tur (4 par) + sokker til skift inne (3-4 par)
* Lue og votter, hals
* Inneklær (f.eks. 1 bukse, 1 genser, 1 t-skjorte)
* Innesko
* Undertøy og nattøy
* Toalettsaker
* Kompass
* Kortstokk evt. minispill (ludo etc.)
* Godt humør ;-)

**NB!! ALT TØY MÅ NAVNES – VI BOR TETT**

**Deltakeravgift:**Det koster 1500 kr. pr. deltaker uansett alder. Dette er fullpensjon og dekker overnatting (2 netter) og mat fra fredag til søndag, samt ridebilletter til barna og deltagelse i livet på gården.

**Påmelding og betaling mv.**Påmelding gjøres på hjemmesiden til Fossum orientering. <http://www.fossumif.no/Orientering.html>

Eventuelle spørsmål kan rettes til e-post; [fossumoklubbtur@gmail.com](mailto:fossumoklubbtur@gmail.com)

NB! Hvis det er noen barn/familier som ønsker å bo sammen så **MÅ** dette **avtales gjensidig på forhånd**. Fossum disponerer hele Langedrag og de har fra 2 til 4 sengsrom.

Vi ønsker alle hjertelig velkommen!

Hilsen Trenerne



Se også: <http://www.langedrag.no/>