



Inbjudan till Vinterläger 2016

OK Vilse-87 hälsar Blekinges orienteringsungdomar i åldrarna 11-16 år välkomna till vinterläger i januari.

- Plats:** Ekerydsskolan i Olofström
- Datum:** 22-24 jan 2016. Start kl 18 på fre o avslutas kl 13.00 på sön.
- Boende:** Hårtunderlag i klassrum på Ekerydsskolan, Olofström.
- Mat:**
Fredag: kvällsmat
Lördag: frukost, lunch o middag
Söndag: frukost o korv med bröd till lunch.
Meddela allergier eller önskemål om specialkost vid anmälan.
- Kostnad:** 500:- / deltagare. Faktureras klubbarna i efterhand
- Anmälan:** Senast 6 januari 2016 på eventor (markera närtävling). Där anmäls svårighetsgrad (gul, orange eller violett), specialkost och logi (under "Beställ tjänster / Tillgängliga tjänster").
- Deltagare:** 11-16 åringar (födda 2000-2005) från Blekinge
- Transporter:** Vi kommer gå/springa till träningarna utom det sista träningspasset på söndagförmiddag. Vi ber föräldrar hämta ungdomarna vid lägret och köra dem till Jämshögsskola, för den sista träningen. Avstånd ca 10 min med bil.
- Tider:** Tiderna i programmet kan justeras något efterhand.
- Utrustning:** Vi tränar fyra pass, så träningskläder så att det räcker.
Pannlampa till nattorienteringen
Handduk och hygienartiklar
Liggunderlag / luftmadrass
Sovsäck / täcke
Kudde
Innegympaskor om vi inte kan träna ute pga snöstorm
Kompass, SI-pinne, plastfickor och kontrollbeskrivningshållare
Kläder för att vara ute en stund, jacka, mössa, vantar etc

Program:

- Fredag 22 jan** kl 18.00 samling vid Ekerydsskolan i Olofström
kl 18.30 träningspass 1 - nattsprinträning.
Kl 20.30 kvällmat o genomgång av kvällens träning
kl 22.00 tyst på rummet
- Lördag 23 jan** kl 8.00 frukost.
Kl 9.30 genomgång o träningspass 2.
kl 12.30 lunch
kl 14.00 träningspass 3
kl 17 middag
kl 18-20 gemensam aktivitet
kl 22.00 tyst på rummet
- Söndag 24 jan** kl 8.00 frukost och där efter städning
kl 9.30 genomgång av dagens träning
kl 9.50 deltagarna hämtas i Olofström för transport till Jämshögsskola.
Kl 10.15. Träningspass 4 vid Jämshögsskola.
- Träningspass 4 kan föräldrar deltaga i. Anmäl via e-post till martinamatiro@gmail.com senast 17 jan om ni vill vara med.
Bånor att välja bland är gul, orange och violett svårighetsgrad.
Dusch finns i skolan.
Från kl 12.00 grillar vi korv utomhus
Lägrät slutar ca kl 13.
- Frågor om lägrät:** Martina Karlsson
tel. 0701-123 237
epost: martinamatiro@gmail.com