



PM

OK Vilse-87 hälsar alla deltagare välkomna till vinterlägret.

- Plats:** Ekerydsskolan, Sturevägen 17 i Olofström
- Datum:** 22-24 jan 2016. Incheckning kl 17.30-18.00
- Boende:** Hårtunderlag i tre olika klassrum på Ekerydsskolan.
Ett klassrum för tjejer, ett för killar och ett klassrum för både killar o tjejer. Max 17 pers/klassrum.
Deltagarna väljer själv i vilket klassrum de vill sova i.
Skolan är öppen från kl 17.30.
- Mat:** Fredag kl 20.30: Pizza
Lördag kl 8.30: Frukost
Lördag kl 12.30: Varmrökt lax
Lördag kl 17.00: Stekt ris med ägg o kyckling
Söndag kl 8.30: Frukost
Söndag kl 12.00: Vi grillar korv utomhus.
OBS: Det är okej att ta med sig frukt, dricka, godis o chips.
MEN nötter o mandel får ej medtagas till lägret
- Deltagare:** 38 deltagare i åldern 11-16 år från Blekinge. Se hela deltagarlistan på eventor.
- Transporter:** Ingen transport behövs fredag och lördag.
Vi ber föräldra hämta ungdomarna vid lägret och köra dem till Jämshögsskola, för träningspass 4 på söndag. Se program.
Avstånd ca 10 km.
- Utrustning:** Vi tränar fyra pass, så träningskläder så att det räcker.
Pannlampa och reflexväst till nattorienteringen
Handduk och hygienartiklar
Liggunderlag / luftmadrass
Sovsäck / täcke
Kudde
Innegympaskor om vi inte kan träna ute pga snöstorm
Kompass, SI-pinne, plastficka, klocka (om du har) o vattenflaska.
Kläder för att vara ute jacka, mössa, vantar etc

Program:

- Fredag 22 jan**
- kl 18.00 samling vid Ekerydsskolan i Olofström
 - kl 18.30 senast anmälan till pass 1 för ev parlöpning.
 - Lagsammanställning.
 - kl 19.00 stads-natt-sprint-stafett. Parlöpning är okej. Sportident
 - Kl 20.30 kvällmat o kartgenomgång
 - kl 22.00 tyst på rummet
- Lördag 23 jan**
- kl 8.30 frukost.
 - Kl 10.00 genomgång
 - Kl 10.30 OL-träning på Oresjökartan, Ingen sportident
 - kl 12.30 lunch
 - kl 14.00 genomgång av hur poäng -OL går till
 - kl 14.30 poäng-OL. Besök så många kontroller som möjligt på 60 min. Skärm + stiftklämma
 - kl 17.00 middag
 - kl 18.00 gemensam aktivitet
 - kl 22.00 tyst på rummet
- Söndag 24 jan**
- kl 8.30 frukost
 - kl 9.15 städning
 - kl 9.50 deltagarna hämtas i Olofström för transport till Jämshögsskola.
 - Kl 10.15 OL-träning med sportident vid Jämshögsskola.
 - Kartminnesträning (900 m) till start. Föräldrar/vuxna är välkomna att träna. Dusch i Jämshögsskola.
 - kl 12.00 korvgrillning utomhus
 - Lägret slutar
- Frågor om lägret:** Martina Karlsson
tel. 0701-123 237
epost: martinamatiro@gmail.com