

VÄLKOMMEN TILL O-CAMP 2016!

Lite information om vad som kommer att ske under lägerveckan

Det kommer i år vara knappt 200 deltagare under årets upplaga av O-CAMP, utöver klubb- och O-CAMPledare, som kommer att inta Hökensås Camping & Stugby den 19 juni.

Incheckningen till årets läger kommer ske mellan klockan 14:00-15:30. Middag kommer att serveras framåt kvällen, så att ha ätit lunch innan man anländer till lägret kan vara bra. Vi kommer under tiden från incheckningen fram till middagen erbjuda lite aktiviteter samt ett frivilligt extraträningsspass.

I år har O-CAMP ett VM-tema eftersom årets upplaga av orienterings-VM angörs i Sverige. Hela lägret kommer att genomsyras av träningar i världsklass, utmaningar värda världsmästare, möten med nya och gamla kompisar guld värda samt en VM-soffa som på ett mästerligt sätt kommer att summera ihop den gångna dagen! Förutom det så kommer två riktiga mästare från de västgötska skogarna, Johanna Öberg samt Sara Hagström, och föreläser för oss under lägerveckan. O-CAMPveckan kommer att bjuda på fyra träningar, två på måndagen, en på tisdagen och en på onsdagen. På måndagen kommer vi att utgå ifrån Hökensås men under tisdagen och onsdagen kommer vi att hålla till vid Klevens motorstadion som ligger 10-15 minuter från campingen. Transporten till och från Kleven kommer att ske med bussar. Utöver det så blir det lagutmaningar under tisdags- och onsdagseftermiddagarna. Under torsdagen blir det en mindre lagaktivitet och städning innan det är dags att knyta ihop årets O-CAMP med en hejdukdrande avslutningscermoni! Om inte allt det här vore nog för ett enda läger så kommer det även att finnas massor med andra aktiviteter att hänga med på så som killer, såpalekar, bad, extraträningar, tävlingar och mossfotboll.

Lägret avslutas som sagt på torsdagen klockan 14:00 och innan utcheckning ska rummen städas. Det kommer finnas aktiviteter hela dagen och en avslutning som ingen vill missa!

För klubbledarna kommer det varje kväll hållas en ledarsamling där det ges möjlighet att ge feedback på träningarna och övriga aktiviteter, ta upp frågor som uppstått under dagen eller där vi O-CAMPledare ber om hjälp med till exempelvis bemanning av stationer på utmaningsdagen eller med uppföljning av deltagare. Viktiga tider för morgondagen kommer även att gås igenom så att klubbledarna kan informera deltagarna om vad som händer under följande dag. Tider för dagens aktiviteter kommer även att sitta uppe i receptionen.



Västergötlands OF
ledning@o-camp.se
www.o-camp.se

Filip Södervall
Linn Eriksson
Stina Larsson

filip.sodervall@o-camp.se
linn.eriksson@o-camp.se
stina.larsson@o-camp.se

0760-16 16 18
0738-37 24 83
0702-85 68 25

På lägret kommer det finnas deltagare som är allergiska mot nötter. Detta innebär att lägret kommer vara helt nötfritt. Det kommer alltså inte finnas något innehållande nötter på lägret och vi vill därför inte att någon av er deltagare tar med sig det heller. Vi vill inte att några onödiga incidenter ska inträffa så det gäller att respektera detta.

Vi kommer att ha en deltagartröja i funktionsmaterial till försäljning under lägret. Det kommer även att finnas en liten kiosk där vi bland annat kommer att sälja godis och dricka under lägret. Betalning sker med kontanter.

Packningslista med saker som kan vara bra att ha med sig till lägret:

- Flera uppsättningar träningskläder
- Joggingskor och OL-skor
- Sportident och kompass
- Rygsäck att ha med sig ut på träningarna
- Varma överdragskläder
- Vattenflaska
- Discokläder till Disc-O:t
- Fickpengar till kiosken och/eller lägertröjan
- Badkläder och handduk
- Hygienartiklar
- Sängkläder (gäller de som valt boende i stuga)

Vi uppmanar till att åka kollektivt till lägret. Meddela oss hur många ni är som kommer till Tidaholm station samt när, så löser vi sista transporten ut till Hökensås, senast **fredagen den 17 juni** till ledning@o-camp.se.

Ser fram emot en riktigt rolig vecka med mycket träning, nya vänner, lek, bus och skratt!

Hälsningar alla O-CAMPledare genom Lägerledningen 2016



Västergötlands OF
ledning@o-camp.se
www.o-camp.se

Filip Södervall
Linn Eriksson
Stina Larsson

filip.sodervall@o-camp.se
linn.eriksson@o-camp.se
stina.larsson@o-camp.se

0760-16 16 18
0738-37 24 83
0702-85 68 25