



Välkommen till 2019 års DOF-läger!

OK Kåre bjuder in till 2019 års DOF-läger, ett läger för alla orienterare i Dalarna mellan 10 och 16 år tillsammans med sina ledare. Med en övernattnings, 3 träningar och en massa skoj med andra orienteringskompisar är ni välkomna till Falun fredag 13 sept. – lördag 14 sept.

När: Fredagen den 13 september till lördag 14 september.

Plats: Västra skolan i Falun.

Logi: Övernattnings sker på hårt underlag i skolsalar. Alla bor klubbvis men vill de som är äldre (13-16 år) bo tillsammans med deltagare i samma ålder från andra klubbar så anges det i anmälan. För det klubbvis boendet krävs att klubbarna själva har ledare till dessa rum.

Mat: Måltider som ingår är middag, frukost, lunch, mellanmål lördag em. i samband med att lägret avslutas. Coop ligger en stenkast bort för de som önskar komplettera. Eventuellt specialkost, allergier etc. anges i anmälan.

Övningar: Övningar kommer att finnas från Vit nivå (HD10) till Violett nivå (HD16).

Ungdomar HD13 och äldre har övningar gemensamt oavsett klubb, där vi tränar tillsammans. Vid träningarna behövs ledare från respektive klubb eller samordnas med andra klubbledare. 10-12 åringar genomför övningarna klubbvis tillsammans med klubbens ledare. Övningarna kommer att finnas tillgängliga för nedladdning via Eventor senast den 8 september. Till övningarna finns ett särskilt PM som beskriver övningarna. Respektive klubb ansvarar för utskrift av övningarna till sina anmälda deltagare.

Transporter: Klubbarna ansvarar för de transporter som kan behövas till och från de olika träningarna/aktiviteterna. 2 av passen kommer nås genom promenad medans 1 pass kräver transport.

Ledare: Alla klubbar måste ha medföljande ledare med som ansvarar för sina ungdomar.

Program:

Fredag

- 17:00-17:30 Samling och inkvartering, Västra Skolan.
- 17:30 Jogg till pass 1. Se separat pdf: hitta till träningarna.
- 17:45-18:45 Pass 1, Sprint (alla), då vi har flera banalternativ så tror vi att det kommer att flyta på med starten på övningen. För 13-16 åringarna kör vi gemensam träning, där vi kör start 4 och 4, likt en enmans-sprintstafett.
- 19:00 Dusch gymnastikhallens omklädningsrum, separat byggnad.
- 19:30 Middag, serveras på restaurangen KÜSELSKA KROGEN – RAPPANS CATERING, Myntgatan 18, 3 kvarter österut mot Faluån.
- Kvällsaktivitet Kompishäng + ev. aktivitet.
- 22:00 Till sängs.
- 22:30 Tyst på rummen.

Lördag:

- 7:30-8:30 Frukost, Västra skolan
- 9:00-9:30 Promenad 1,7km till Pass 2.
- 9:30-11:00 Pass 2 (alla), 13-16 åringarna har gemensam träning över klubbgränserna. Jogg eller promenad tillbaka till skolan.
- 12:15 Lunch, serveras på restaurangen KÜSELSKA KROGEN – RAPPANS CATERING, Myntgatan 18, 3 kvarter österut mot Faluån.
- 13:30 Packning och städning.
- 14:15 Transport till Stångtjärn, parkering östra sidan av sjön, dvs. första parkeringen in till vänster när man kommer fram till sjön, vid badet.
- 14:30 Pass 3 (alla) 13-16 åringarna har träning samtidigt.
Bad efter passet (obs ingen dusch på plats).
- Avslutning ca 16-tiden. Efter passet serveras mellanmål innan hemfärd.

Mindre ändringar kan komma att ske i programmet.

Parkering:

Vid Västra skolan rekommenderar vi att ni parkerar enligt trafikskyltning.

I Falun så brukar p-vakterna vara på sin vakt, så se till att ni parkerat på tillåtna platser. Efter Stigaregatan, norr om skolan är det datumparkering efter vägen, det samma gäller Gamla gruvgatan söder om skolan.

Förläggning: Vi sover i ett antal klassrum, där vi delar upp det antingen klubbvis eller över klubbgränserna för de äldre (13-16). Vid inkvartering ta ett kort på klassrummet för att se hur möblemanget står, så det kan återställas när vi städat klart. Efter lördag lunch städar man resp klassrum, där städutrustning kommer finnas i korridoren utanför klassrummen.

OBS!! på skolan råder totalförbud mot nötter och jordnötter.
tänk på att det kan förekomma i choklad, nougat, kex, kakor o.d.

Mobilfritt: Vi uppmanar ledare och deltagare till ett mobilfritt läger.
Vi vill sätta fokus på att umgås med varandra under detta dygn.
Programmet kommer vara späckat och låt oss i pauserna istället umgås, chilla, spela spel/kort eller dylikt.

Kontakt: Patrik Söderqvist, patrik.soderkvist@live.se 070-371 49 59

**Varmt välkomna till årets DOF läger
önskar OK KÅRE**