

# O-CAMP

SPACE EDITION

ett O-TROLIGT kul läger



SKARA SOMMARLAND

14-18 JUNI 2020

LÄGRET FÖR ALLA ORIENTERARE MELLAN 13 OCH 18 ÅR

# Lägerinfo

Den 14:e juni är det dags för O-Camp 2020! Då drar vi i gång utanför Skara på Skara Sommarlands camping. Vi utlovar fem händelserika dagar med fantastisk orientering och massa annat kul. I år siktar vi mot stjärnorna, så kom ihåg att allt kan hända i rymden.

## För vem?

O-CAMP är lägret för alla orienterare i åldern 13-18 år, såväl nybörjare som elitlöpare. Lägret arrangeras av Västergötlands Orienteringsförbund, men även ungdomar från andra distrikt är varmt välkomna att delta.

## Kostnad

Deltagarna kommer att bo i campingstugor med fyra personer per stuga. I priset ingår kartor, all mat samt transport till alla aktiviteter under lägret. I år ingår även en halvdag inne på Skara Sommarland i prislappen på 2350kr.

## Klubbledare

Varje deltagare på O-CAMP ska också ha en klubbledare på lägret, varje klubbledare kan vara ansvarig för max tio deltagare men vi ser såklart positivt på att man samarbetar mellan olika klubbar.

I år är det extra viktigt att klubbledarna har koll på sina deltagare inte minst då vi har en halvdag inne på Skara Sommarland. Därför sätter vi en gräns på max tio deltagare per klubbledare.

Klubbledarnas roll är att vidarebefordra information till deltagarna så att de får ta del av informationen. Det är också tacksamt om klubbledaren kan vara behjälplig vid aktiviteter och träningar, därför är det olämpligt att som deltagare också vara klubbledare.

Klubbledarna ska läsa ett separat PM som kommer att dyka upp på våran hemsida.

## Anmälan

Anmälan kan göras från och med den **14 mars**. Länk till anmälan samt instruktioner på hur ni går tillväga hittas på [www.o-camp.se/anmalan/](http://www.o-camp.se/anmalan/) Anmälan ska vara oss tillhanda senast fredagen den **22 maj** klockan 23:59. Anmälningsavgiften betalas in klubbvis till Västergötlands Orienteringsförbund senast sista anmälningsdag på Bankgiro: 532-1948. Uppge klubbnamn samt antal deltagare och klubbledare vid betalning.

## Transporter

Vi står för alla transporter mellan träningar under lägret. Resa till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är belägen på Skara Sommarland camping som ligger intill Skara Sommarland. Det finns även möjlighet att ta sig till Skara Sommarland med kollektivtrafik, då vill vi att man meddelar detta i anmälan så att vi kan hämta upp er vid hållplatsen.



## Träning

Träningarna på 2020 års läger kommer fokusera på att du ska utveckla din individuella orienteringsteknik. Vårt mål är att varje deltagare ska utvecklas orienteringsmässigt under sin vistelse på O-CAMP.

Lägret bjuder på träningar i varierande distans och terräng. Du kan även välja bland flera längder och svårighetsgrader, från gul till svart. Vi tycker att träning ska vara roligt och givande och satsar därför hårt på att hitta övningar som är nya och spännande för deltagarna. Eftersom att vi har möjlighet kommer vi också att ha en träningsdag i terräng som är relevant för USM 2020.

O-CAMP är lägret för dig som vill utveckla dina orienteringskunskaper, oavsett om du är nybörjare eller elit.to



## Vågar du Utmana dig själv?

O-CAMP kommer inte bara innehålla träningar. Det kommer även att bjudas på storslagna utmaningar där man som deltagare sätts på prov i olika former. Möjligheter att testa gränser och spränga fysiska och mentala barriärer kommer att avlösa varandra. Inför alla utmaningar man ställs inför så gäller det att förbereda sig väl, även om man inte vet vad man ska göra. Deltagarna kommer vid flera tillfällen under lägret samarbeta med andra och lösa oväntade hinder som dyker upp. Tillsammans i grupp kommer ingenting att vara omöjligt!



## Aktiviteter

Det finns alltid något att göra under O-CAMP. Utöver träningar och olika utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. I år kommer vi att bjuda på en halvdag inne på Skara Sommarland, vilket kommer att bli super kul. Aktiviteterna ger dig stora möjligheter att lära känna nya människor och som vanligt finns de uppskattade såpa- och mosslekar med på schemat. Sista lägerkvällen kommer bjuda på sommarens bästa DISC-O så glöm inte att packa med dina coolaste partykläder!



# Ledarprojekt

Förutom ett läger är O-CAMP även en ledarskapsutbildning som varje år engagerar ca 25 unga ledare.

Under fyra helträffar på vintern/våren samlas alla blivande ledare för att planera sommarens läger. På träffarna blandas planering och inspirerande föreläsningar med mycket samarbetsövningar och lek, allt för att ledarna ska bli trygga i sin ledarroll och sammansvetsade som grupp när lägret går av stapeln.

Det är en nyttig erfarenhet att målinriktat jobba tillsammans med andra och ledarna utvecklas inte bara som ledare utan lär sig också mycket om sig själva, kanske främst under lägerveckan då vintern och vårens förberedelser sätts på prov.



O-CAMP skapar därför inte bara minnen och nya vänner för lägerdeltagarna utan även ledarstaben har mycket kul tillsammans, där nya vänskapliga kontakter knyts.

Är du nyfiken på att innan lägret få veta mer om ledarna som kommer att hålla i lägret finns information om var och en på [www.o-camp.se](http://www.o-camp.se) under fliken "ledare".

## Välkommen!



ocamp2020



O-CAMP



O-camp



### Kontakt

Evelina Persson  
072-5170298

Alice Södervall  
076-7907890

Tindra Hjort  
070-0284685

[ledning@o-camp.se](mailto:ledning@o-camp.se)

<http://www.o-camp.se/>