

# Inbjudan O-CAMP

2022

*Ett O-troligt roligt läger*



*Tånga Heds Camping*

19-23 Juni 2022

*Ett läger för alla orienterare mellan 13 och 18 år*

# Lägerinfo

Den 19 juni är vi äntligen tillbaka med ett mycket efterlängtat O-CAMP läger på Tånga Heds Camping i Vårgårda. Vi bjuder in till att spendera fem händelserika och spännande dagar med oss. Det kommer bli utmaningar, äventyr och fantastisk orientering!



## För vem?

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

## Kostnad

Priset per deltagare är 2495kr. I priset ingår boende, all mat, kartor samt transport till aktiviteterna under lägret. Deltagarna kommer att bo i rum om två till fyra personer med vandrarhemsbäddar.



# Transporter

Vi står för alla transporter under lägret men resan till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är belägen på Tånga Heds Camping i utkanten av Vårgårda. Det finns även möjlighet att ta sig dit med kollektivtrafik, då vill vi att man meddelar detta inför lägret genom att maila "ledning@o-camp.se" så att vi kan hämta upp vid hållplatsen.



# Klubbledare

Varje deltagare på lägret ska ha en klubbledare på plats, en klubbledare får vara ansvarig för MAX 10 deltagare och vi ser såklart positivt på att man samarbetar mellan olika klubbar. En klubbledare måste vara över 18 år. En klubbledares uppgift under lägret är att vara en typ av kontaktperson och trygghet för deltagaren samt förmedla viss information och finnas vid behov av stöd.

Varje kväll sker en klubbledarsamling där vi kommer gå igenom upplägg samt ev. tider att passa för kommande dag och även utvärdera genomförd dag ifall det uppstått funderingar eller frågor. Vid vissa aktiviteter kan klubbledarna få assistera med lättare uppgifter och uppmuntras att vid träningarna stötta med uppföljning.

Kostnaden för klubbledare är densamma som för deltagare.

# Träning

Träningarna på 2022 års läger kommer att fokusera på att du ska utveckla din individuella träningsteknik. 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 därför satsar vi på att hitta övningar som är nya och spännande för deltagarna.

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

# Vågar du utmana dig själv?

O-camp innehåller inte bara träningar. Det kommer även bjudas på storslagna utmaningar där man som deltagare sätts på prov i olika former. Möjligheterna att testa gränser och spränga fysiska samt mentala barriärer kommer att inspirera till personlig utveckling. Som inför alla utmaningar man ställs inför så gäller det att förbereda sig väl, även om man inte vet vad man ska göra. Deltagare kommer under lägret vid flera tillfällen samarbeta med andra och lösa oväntade hinder som dyker upp. Tillsammans i grupp kommer ingenting att vara omöjligt!



# Aktiviteter

Man har aldrig tråkigt när man är på O-CAMP. Det finns alltid någonting att göra. Utöver träningar och utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. Aktiviteterna ger dig möjlighet att skaffa många nya vänner samt lära känna nya människor. Det finns allt från såpabandy och mossfotboll till sällskapsspel och lekar. Sista lägerkvällen kommer bjuda på sommarens bästa disco så kom ihåg att packa med dina coolaste partykläder!

# Ledarprojektet

Förutom ett läger är O-CAMP även en ledarskapsutbildning som varje år engagerar ca 25 unga ledare. Projektet är i Västergötlands orienteringsförbund och SISU idrottsutbildarnas regi.

Under 4 helgträffar 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.

Detta 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.

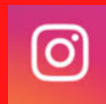
## VÄLKOMMEN!



O-CAMP



O-CAMP



OCAMP2022 **Västra Götaland**

[www.o-camp.se](http://www.o-camp.se)



### Kontakt

Evelina Peterson  
072-5170298

Alice Södervall  
076-7907890

Hanna Boquist  
072-2013416

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