



Inbjudan till Vinterläger 2018

OK Vilse-87 hälsar Blekinges orienteringsungdomar i åldrarna 11-16 år välkomna till vinterläger i januari.

- Plats:** Ekerydsskolan i Olofström
- Datum:** 19-21 jan 2018. Start kl 18 på fre o avslutas kl 13.00 på sön.
- Boende:** Hårt underlag i klassrum på Ekerydsskolan, Olofström.
- Mat:** Fredag: kvällsmat
Lördag: frukost, lunch o middag
Söndag: frukost o korv med bröd till lunch.
Meddela allergier eller önskemål om specialkost vid anmälan.
- Kostnad:** 500:-/ deltagare. Faktureras klubbarna i efterhand
- Anmälan:** Senast 6 januari 2018 på eventor (markera närtävling).
Där anmäls svårighetsgrad (gul, orange eller violett), specialkost och logi (under "Beställtjänster/ Tillgängliga tjänster").
- Deltagare:** 11-16 åringar (födda 2002-2007) från Blekinge
- Transport:** Vi kommer gå/springa till träningarna utom det sista träningspasset på söndag förmiddag. Vi ber föräldrar hämta ungdomarna vid lägret och köra dem till Jämshögs folkhögskola, för den sista träningen. Avstånd ca 10 min med bil.
- Tider:** Tiderna i programmet kan justeras något efterhand.
- Utrustning:** Vi tränar fyra pass, så träningskläder så att det räcker.
Pannlampa till nattorienteringen
Handduk och hygienartiklar
Liggunderlag / luftmadrass
Sovsäck / täcke
Kudde
Innegympaskor om vi inte kan träna ute pga snöstorm
Kompass, SI-pinne, plastfickor och kontrollbeskrivningshållare
Kläder för att vara ute en stund, jacka, mössa, vantar etc

Program:

Freitag 19 jan

kl 18.00 samling vid Ekerydsskolan i Olofström
kl 18.30 träningspass 1 -nattsprinträning.
kl 20.30 kvällsmat o genomgång av kvällens träning
kl 22.00 tyst på rummet

Lördag 20 jan

kl 8.00 frukost.
kl 9.30 genomgång o träningspass 2.
kl 12.30 lunch
kl 14.00 träningspass 3
kl 17 middag
kl 18-20 gemensam aktivitet
kl 22.00 tyst på rummet

Söndag 21 jan

kl 8.00 frukost och därefter städning
kl 9.30 genomgång av dagens träning
kl 9.50 deltagarna hämtas i Olofström för transport till
Jämshögs folkhögskola.
kl 10.15. Träningspass 4 vid Jämshögs folkhögskola.

Träningspass 4 kan föräldrar delta i. Anmäl via e-post till malin.aman@oktv.se
senast 14 jan om ni vill vara med.

Banor att välja bland är gul, orange och violett svårighetsgrad.

Dusch finns på folkhögskolan.

Från kl 12.00 grillar vi korv utomhus

Lägret slutar ca kl 13.

Frågor om lägret: Malin Åman, 0738-42 40 20, malin.aman@oktv.se