

Söderköpings OK bjuder in till ÖOF försäsongsläger 2025

15-16 mars i Björkbackens skola, Söderköping (58.472004, 16.325137)

Lägret gäller orienterande ungdomar i Östergötland mellan 11-16 år (födda 2009 – 2014)

Preliminärt program

Lördag

13:00 Inkvartering

13:30 Samling för träning

15:00 – 16:00 Dusch SOK-stugan

17:00 Middag

18:30 – 20:00 Inomhusorientering i Sporthallen Vikingen

20:30 Kvällsfika

22:00 God natt

Söndag

08:00 Frukost

09:30 Samling för träning

11:00 – 11:30 Dusch SOK-stugan

11:00 – 12:00 Packning/städning

12:00 Lunch

13:00 Lägret slut

Kom ombytt för orienteringsträning utomhus och glöm inte att äta lunch innan ni kommer på lördagen.

Boende sker på hårt underlag i klassrum i Björkbackens skola och samtliga måltider serveras i Storängsmatsalen. Dusch och ombyte i SOK-stugan. Antal duschar är begränsat och viss väntan kan uppstå.

Packlista: Kompass, SI-pinne, träningskläder för 2 pass utomhus, liggunderlag/luftmadrass (liten), sovsäck, kudde, hygienartiklar och ev medicin.

Inomhuskläder och skor för de som önskar då kvällen bjuder på inomhusorientering i Sporthallen Vikingen.

Kostnad: 500 kr per deltagare, faktureras klubbarna i efterhand.

Anmälan: Senast 1 mars via Eventor. Anmäl vilken orienteringsnivå (gul, orange, violett) du vill träna på, ditt SI-nummer, önskemål om specialkost/allergier samt telefonnummer till målsman eller annan vuxen.

Deltagare på lägret förväntas kunna följa enkla instruktioner, passa tider och självständigt genomföra orienteringsövningar anpassade till ålder.

För klubbar som skickar många eller ungdomar som är ovana vid att vara på läger, är det rekommenderat att även skicka klubbledare. Även ledare anmäler sig.

Återbud: Meddela ev återbud i förväg. Återbud som sker efter anmälningsdatum debiteras.

Kontakt: Marcus Asserstam, asserstam@hotmail.com, 0706 45 22 49

Välkomna önskar ÖOF och Söderköpings OK

