



Inbjudan till Vinterläger 2015



FK Vittus hälsar Blekinges orienteringsungdomar i åldrarna 11-16 år välkomna till vinterläger i slutet av januari, på Skönstaviks fritidsläger.

Plats: Skönstaviks fritidsläger, vid västra infarten till Karlskrona.

Datum: 30 januari - 1 februari. Start kl 18.30 på fredagkvällen, och avslut ca kl 12.00 på söndagförmiddagen vid Bastasjöstugan.

Anmälan: Anmälan sker via e-post, till linda.ingemarsson@spray.se senast den 18 januari. Ange kontaktuppgifter till föräldrar i anmälan, samt ålder och ev önskemål om specialkost.

Transporter: Vi står för alla transporter, utom den sista på söndagförmiddagen. Vi ber att föräldrar hämtar barnen vid lägret och kör dem till Bastasjöstugan, för den sista träningen. Avstånd ca 10 min med bil.

Program: Orienteringsträningar, lekar och gemensamma övningar. Ett detaljerat program skickas ut när lägret närmar sig.

Träningar: Träningarna kommer att ha banor och övningar på olika nivåer. Det kommer finnas tre nivåer på träningarna. Dessa motsvarar gul, orange, violett bana. Vi räknar med att de som är 11-12 år springer gul bana, 13-14-åringarna springer orange och att 15-16-åringarna springer violett. Sista träningen, i Bastasjö, kan föräldrarna delta i. Meddela innan vilken bana ni vill springa.

Utrustning: OL-kläder för fyra träningspass utomhus, pannlampa för nattorientering, ficklampa, inomhusgympaskor, handduk, hygienartiklar, kompass, SI-pinne, 2 plastfickor, inneskor, vardagskläder, sängkläder.

Logi: Skönstaviks fritidsläger, i våningssängar. Medtag sängkläder.

Mat: Vi äter all mat på fritidslägret, utom sista lunchen på söndagen. Då grillar vi korv vid Bastasjöstugan. Meddela allergier eller önskemål om specialkost vid anmälan.

Kostnad: ca 500 kr. Klubbarna faktureras i efterhand.

Upplysningar: Linda Ingemarsson 0733-124894, Gunnel Hansson, 0455-338559, Kent Törnkvist 0709-611105

Kontakt e-post: linda.ingemarsson@spray.se

Varmt välkomna hälsar FK Vittus