

Preliminärt program för breddlägret

Preliminärt program för MOF's breddläger 2013 som ordnas av VK Uvarna lördagen den 31 augusti till söndagen den 1 september.

Lördag 31 augusti

- 10:00 Samling Torkarlsberget Matfors
Information till deltagare, ledare och övriga föräldrar
Uppvärmning
- 10:30 Orienteringspass nummer 1
- 12:00 Lunch vid Torkarlsberget
Hamburgare / Korv
- 13:00 Orienteringspass nummer 2
Mellanmål kommer att erbjudas under detta pass
- 16:30 Bad inomhus vid Matforsbadet
- 18:30 Middag vid VK Uvarnas klubbstuga
Tacos & Glass
- 20:00 Kvällsaktivitet
- 22:00 Släckning, övernattnig sker på hårt underlag i Matfors sporthall

Söndag 1 september

- Utstädning och återställning av övernattningsplatsen
- 07:30 Frukost vid VK Uvarnas klubbstuga
- 08:30 Gemensam diskussion om orientering, barn och träning
- 09:00 Orienteringspass nummer 3
- 12:00 Lunch vid Torkarlsberget
- 13:00 Sprintstafett
Alla föräldrar som skall hämta är välkomna att titta på stafetten
- 14:00 Avslutning

Utrustningslista för breddlägret

- Kompass
 - Sportidentpinne (finns också att låna om man inte har en egen)
 - Badkläder + Handduk
 - Orienteringskläder och skor (flera omgångar kan vara bra att ha)
 - Ombyte
 - Övernattningsgrejer (sovsäck + liggunderlag)
 - Tandborste m.m.
 - Ficklampa / Pannlampa
 - Regnkläder och stövlar efter behov och väder
 - Vattenflaska (i händelse av varmt väder)
-
- Glatt humör

En släpvagn kommer att transportera väskor och grejor mellan de olika platserna som används under lägret så att deltagarna har tillgång till sina väskor.

Information: Thomas Engberg, htengberg@gmail.com, 070-6610343