

ÖLOFs 10-16års höstläger 2015

Lördagen den 21 november – söndagen den 22 november kommer ÖLOFs höstläger att äga rum i Kilsbergsgården, strax väster om Garphyttan. Lägre är för barn och ungdomar i åldrarna 10-16 år. Det kommer att genomföras träningar, sociala aktiviteter, övernattnin samt avslutas med att springa Löpex Vinterseries första deltävling eller en söndagsträning mer info kommer).

- När?** 21-22 november. Samling vid Kilsbergsgården: <http://kartor.eniro.se/m/bkmqL>, kl 13.00 på lördagen. Se till att du ätit lunch innan.
- Hur?** Ombytta för en rolig träning. Efter duschen så kommer vi laga mat tillsammans, och sedan äta. Kvällen avslutas med lite sociala aktiviteter. Sedan sover vi över i stugor och rum(sängar finns, så ta med sängkläder). Efter frukost på söndagen packar vi ihop och åker antingen till Löpex vinterserie och springer, eller springer en träning i närheten (vilket beror på vart tävlingen går)
- För vilka?** Ungdomarna i distriktet som är födda 1999-2005!
- Ta med?** Träningskläder (på dig när du kommer), orienteringsskor, kompass, SI-bricka, pannlampa (ficklampa funkar också bra), ombyte, klocka, sängkläder, sovkläder ett glatt humör och en positiv inställning!
- Mat?** Lagar vi tillsammans. Eventuella allergier meddelas i anmälan.
- Program (ca tider):**
- | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 13,00 | Samling vid Kilsbergsgården (nära Garphyttan)
Träning och dusch.
Packa upp. |
| 17,30 | Laga mat och äta. |
| 19,00 | Sociala aktiviteter.
Läggdags. |
| 07,30 | Väckning!
Frukost och städning
Tävling/träning |
| 11,30 | Avslutning (var återkommer vi med) |
- Anmälan görs *klubbvis* till olof13till18@gmail.com, senast onsdagen den 18:e november. Minst en ledare måste följa med per 5 barn/ungdomars om anmäler sig från klubben.
- Ange i anmälan: Namn, klubb, orienteringsnivå, eventuell specialkost samt om ni kommer senare/går tidigare. Anmäl också ledarna, och tillgänglighet med bil.
- Kostnad?** Till självkostnadspris. Faktureras till klubben i efterhand.
- Frågor?** Kontakta Sara på: olof13till18@gmail.com, 073 3140196.

Nu väntar jag bara på din anmälan!

