



Björkfors GoIF i samarbete med Östergötlands Orienteringsförbund Eftersäsongsläger 16-17 November 2019



Östergötlands Orienteringsförbund och Björkfors GoIF välkomnar alla ungdomar 11-16 år (födda 2003-2008) till eftersäsongsläger vid Liljeholmens Folkhögskola, Rimforsa.

(<https://goo.gl/maps/c7v88p8R2MA29yWN6>)

Orienteringsträningar enligt gul-lila nivå, du bör kunna springa en bana själv. Förutom orienteringsträningar utomhus så kommer vi även ha en hel del sociala aktiviteter.

Omklädningsrum med dusch finns. Vi sover på golvet i skolsalar. Maten serveras av Liljeholmens Folkhögskola. <http://liljeholmen.nu/>

Program Lördag

(före) Ät lunch innan ankomst

12:30-13:00 Incheckning och inkvartering. Det är många deltagare så kom i god tid!

13:15 Samling utomhus, ombyta och klara för avresa till träningspass 1, i terräng.

Föräldrar ombeds vara kvar och skjutsa till träningen.

ca 15:30 Dusch, ombyte. Fika.

17:00 Middag

18:15 Samling ombyta för aktivitet/träningspass 2.

20:00 Kvällsfika

Program Söndag

07:30-08:30 Frukost

09:00 Samling utomhus, ombyta och klara för träningspass 3, stadssprint.

ca 11:00 Dusch, ombyte, packa ihop och städa

12:00 Lunch

13:00 Samling och avslutning

13:30 Hemresa

Packlista

Kompass, SI-pinne, träningskläder, varma överdragskläder, orienteringsskor, pannlampa (enkel modell räcker). Dusch och toalettartiklar. Handduk. Ombyte. Sovutrustning för övernattnings på hårt underlag (t.ex. Liggunderlag/luftmadrass, sovsäck & kudde).

Anmälan

Senast söndag 3:e november via ÖOF Ungdoms anmälningssida <http://www.olskoj.se/oof/>

Kom ihåg att uppdatera din profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier.

Kostnad

450 kr som faktureras klubbarna i efterhand.

Kontakt

Karl-Johan Bonner, karl-johan.bonner@outlook.com, 070-6179865

Joakim Kjellberg, joakim.kjellberg@gmail.com, 070-4153928

Välkomna!