



Östergötlands
Orienteringsförbund

PM för ÖÖF:s Eftersäsongsläger 16-17/11 2013

Plats: Valla Folkhögskola i Linköping. I Vallarondellen följ skyltning mot Universitetet. I Campusrondellen sväng söderut, in på Studievägen. Följ Studievägen tills den tar slut.

Program:

Lördag 16/11:

- 13.00 Incheckning och inkvartering. **Kom träningsklädd!**
- 13.15 Samling i matsalen för genomgång av OL-träning.
- 17.00 Kvällsmat
- 18.00 Samling i matsalen för genomgång av Aktivitet i Campushallen/Friidrottshall.
Ombyte och dusch i Campushallen!
- 21.30 Kvällsfika
- 23.00 – 07.00 Släckt och tyst

Söndag 17/11:

- 8.00 Frukost
- 9.00 Samling i matsalen för genomgång av OL-träning.
- 9.45 Samling vid starten för uppvärmning
- 10.00 Start OL-träning
- 11.30 Packning och städning före lunch
- 12.00 Lunch
- 13.00 Avslutning och prisutdelning för O-ligan 2013. Pris till de tre främsta i O-ligan.
- 13.30 Hemresa

Packlista:

- Sovsäck, kudde, liggunderlag, luftmadrass (max 80 cm bredd)
- Kompass, SI-pinne
- Klocka (behövs till söndagsträningen)
- Träningskläder och OL-skor för 2 utepass
- Träningskläder och rena löparskor/inne-gy-skor för 1 innepass
- Handduk, schampo, tandborste, tandkräm...
- Ombyteskläder att ha mellan träningarna
- Ficklampa/liten pannlampa

Frivilligt:

- Pingisrack, pingisboll
- Fickpengar

OBS! Inga nötter får medtas på lägret då vi har deltagare som är starkt allergiska.

Kontaktpersoner under lägret: Magnus Herberthson, 0709-370032
Inger Gustås, 0730-435646

