

ÖOF eftersäsongsläger PM 15-16/11 2014

Plats Nykyrka skola. Vägvisning fr RV 50 ca 1 mil norr Motala.

Program:

Lördag 15:e

- 13.00 Incheckning/inkvartering. Kom träningsklädd!
- 13.15 Samling i gymnastikhallen för OL-träning.
- 17.00 Kvällsmat, Restaurang Karolinen, 10 min promenad.
- 18.45 Kvällsaktivitet, ute i mörkret.
- 21.30 Kvällsfika.
- 23.00 Släckt och tyst.

Söndag 16:e

- 08.00 Frukost i källaren
- 09.00 Samling för OL-träning, medeldistans
- 11.30 Städning före avresa
- 12.15 Lunch, Restaurang Karolinen, 10 min promenad.
- 13.15 Avslutning med prisutdelning O-ligan 2014
- 13.45 Hemresa

Packlista:

Sovsäck, Kudd, Liggunderlag/Luftmadrass (max 80 cm bred)

Kompass, SI-pinne, Pall/fällstol

Träningskläder o OL-skor för två pass. Ombyte mellan träningarna

Oömma kläder till kvällsaktiviteten, pannlampa/ficklampa

Handduk, schampo, tandborste, tandkräm

Försäljning finns ej så ta med eget godis!

När det gäller medhagt godis och liknande så tänk på andras ev allergier.

Kontaktpersoner under lägret:

Patrik Martinsson 073-600 32 26

Malin Lindberg 073-706 36 41

