

OK Skogsströvarna bjuder in till

ÖOF:s eftersäsongsläger 19-20/11 2016

Ungdomar födda 05-00

OBS! Respektera nötförbud på skolan pga elev med kraftig nötallergi

Plats: Björkö Friskola, Ljungsbro

Program

Lördag 19/11

13.00 Incheckning och inkvartering
13.30 Samling, ombytta, för OL-träning (bana med SI)
Efter träningspass 1 bjuds ungdomarna på banan och dryck.
15:30-16:30 Föreläsning om kost och träning.
17.00 Middag
19.00 Samling för OL-träning , natt.
20.30-21.00 Kvällsfika
22.30 Tyst och mörkt i sovsalarna

Söndag 20/11

08.00 Frukost
09.30 Samling för OL-träning (sprint)
Packning och städning
12.00 Lunch
12.30 Prisutdelning för O-ligan 2016
13.00 Hemresa

Packlista:

Liggunderlag/luftmadrass, kudde, sovsäck.
Kläder för tre OL-träningar, överdrag, reflexväst, skor till att springa i skog/asfalt.
Kompass, SI-pinne, pannlampa
Hygienartiklar

Anmälan

Anmälan, som är bindande, sker via OL-skoj, www.olskoj.se/oof, senast 8/11.
Kom ihåg att uppdatera er profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier. Önskas annan svårighetsgrad på träningarna än klassen man normalt springer skrivs detta i informationsfältet under profilen.

Kostnad

400 kr/person som faktureras till klubbarna i efterhand.

Vid frågor: Kontakta Susanne Pettersson, pettersson.ljungsbro@home.se , alt 073-6209496.