



NAIS Orienteringsklubb inbjuder till

Försäsongsläger 2018

För ungdomar 11-16 år

10-11/3-2018

Lilla Åbymoskolan i Åby

Program:

Lördag 10/3

- 12:30 Incheckning, Lilla Åbymoskolan i Åby, Sportvägen 2-4
- 13:15 Ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 1
- 13:30 Träningspass 1: OL- Träning
- 16:00 Middag
- 18:00 Träning nr 2. Träning inom eller utomhus
- 19:00 Dusch
- 19:30 Kvällsfika
- 20:00 Mellomys

Program:

Söndag 19/3

- 08:00 Frukost
- 09:15 Samling och ombytta och klara inför träning.
Genomgång av träningspass 3.
- 09:30 Träningspass 3: OL-Träning
- 11:30 Packning och städning.
- 12:00 Lunch
- 13:00 Hemresa

Tider och aktiviteter kan komma att justeras.

Packlista:

Sovsäck, Kudd, liggunderlag/luftmadrass, hygienartiklar, kompass, SI-pinne, kläder för tre OL-träningar.

Anmälan:

Bindande anmälan sker via OL - skoj, www.olskoj.se/oof, senast 4/3.
Kom ihåg att uppdatera er profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier.

Kostnad: 400 kr som faktureras klubbarna i efterhand.

Övrigt: För att delta på lägret ska man klara av att springa orientering på gul nivå.

Om man önskar annan svårighetsgrad på träningarna än klassen man springer ska detta skrivas i infofältet under profilen.

Vid frågor kontakta:

Jens Wörn

jens.worn@telia.com

Tel 073-0871257

Johan Waernqvist

waernqvist@hotmail.com

Tel 073-7651440

Varmt välkomna!

