



Linköpings Orienteringsklubb (LOK) inbjuder till

Försäsongslägret 2019



Försäsongslägret arrangeras på uppdrag av Östergötlands Orienteringsförbund (ÖOF). Lägrekt riktar sig till alla orienteringsungdomar 11-16 år från klubbar i Östergötland. Syftet är att ungdomarna ska få en chans att lära känna varandra bättre under lättsamma former. I år är det LOK som arrangerar lägret.

När? Lördag 9 mars kl 13, till söndag 10 mars kl 13

Var? Valla Folkhögskola i Linköping, se <https://valla.fhsk.se/om-valla/kontakt/>

Hur? Förutom två orienteringsträningar utomhus så kommer vi även ha en hel del sociala aktiviteter, mestadels inomhus. Omklädningsrum med dusch finns. Vi sover på golvet i skolsalar. Maten serveras av Valla Folkhögskola.

Program lördag:

- (före) Ät lunch innan ankomst
- 13:00-13:45 Incheckning och inkvartering. Det är många deltagare så kom i god tid!
- 14:00 Samling utomhus, ombytta och klara för orienteringsträning 1, i bebyggelse.
- ca 16:00 Dusch och ombyte. Chilla.
- ca 17:00 Middag
- ca 18:30 Inomhusaktivitet
- 19:30 Kvällsfika
- 20:00 Mellomys (finalen), eller häng med nya och gamla kompisar

Program söndag:

- 07:30-8:30 Frukost
- 9:00 Samling utomhus, ombytta och klara för orienteringsträning 2, i naturen.
- ca 11:00 Dusch, ombyte, packa ihop och städa
- 12:00 Lunch
- 13:00 Hemresa

Packlista: Kompass, SI-pinne, kläder för två orienteringsträningar. Liggunderlag/luftmadrass (ej för stor), sovsäck, ev kudde, hygienartiklar.

Anmälan: Bindande anmälan sker via ÖOF:s OL-skoj sida, <http://www.olskoj.se/oof/>, senast fredag 1/3. Kom ihåg att uppdatera din profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier.

Kostnad: 450 kr som faktureras klubbarna i efterhand.

Övrigt: För att delta på lägret ska man klara av att springa orientering på gul nivå. Om du önskar annan svårighetsgrad på träningarna än din åldersklass så ange detta i infofältet under profilen.

Kontakt: Martin Jareland, martin.jareland@gmail.com, 070-7591080
Henrik Elnegård, henrik.elnegard+lok@gmail.com, 070-6621073

Varmt välkomna!