

## **Inbjudan till USM-läger 15-16 juni 2019**

*I år går USM i Oskarshamn och vi åker dit för att förbereda oss. Vi övernattar i SOK Viljans klubbstuga och utnyttjar de träningar som klubben erbjuder. OBS! Lägret vänder sig till alla 15-16-åringar i Östergötland, oavsett om man planerar att delta i USM eller inte.*

### **Preliminärt program**

#### **Lördag 15 juni**

- 07.00 Avresa från Norrköping (grusparkeringen vid första rondellen mot Himmelstalundshallen)
- 07.45 Avresa från Linköping (mellan OKQ8 och Pizzahut)
- 10.30 Ankomst SOK Viljans klubbstuga, Oskarshamn
- 11.00 Träningspass 1  
Lunch (medhavd matsäck)
- 15.00 Träningspass 2
- 17.30 Avresa till Oskarshamn. Middagsbuffé på hotell Corallen.

#### **Söndag 16 juni**

- 08.00 Frukost
- 10.00 Träningspass 3
- 11.30 Lunch (matlådor hämtade från hotell Corallen)  
Städning
- 13.00 Hemresa
- 15.30 Ankomst Linköping (ca)
- 16.15 Ankomst Norrköping (ca)

#### **Ta med**

Lunch till lördagen (+ något att äta på bussen innan träningen). Liggunderlag/madrass, sovsäck mm för övernattnig i klubbstugan. Träningskläder för 3 skogspass (alla pass utgår från klubbstugan). Kompass, definitions hållare, vattenflaska, handduk, tandborste etc.

#### **OBS!**

Pga allergi får inga nötter tas med på lägret.

#### **Kostnad**

Ca 450 kr/deltagare. All mat utom lördag förmiddag/lunch ingår.

#### **Ledare**

Anders och Marie Svensk, TGOK, tel 073-938 76 24  
Anna och Andreas Carlqvist, TGOK, tel 073-418 35 96  
Marianne Nyman, TGOK  
Annika Ivarsson, LOK

#### **Anmälan**

Via Olskoj senast onsdag 22 maj.

Se till att din information angående ev allergier är uppdaterad!

Anmälan är bindande.