

OK Motala och Motala AIF OL

bjuder in till ÖOF försäsongsläger 2026

14-15 mars i Platenskolan, Smålandsgatan, Nytorpsgatan 2.

**Lägret gäller orienterande ungdomar i Östergötland mellan 11-16 år
(födda 2010-2015)**

Boende sker på hårt underlag i klassrum i Platenskolan.

Middag, frukost och lunch serveras på idrottsparken (ca 400m från skolan)

Preliminärt program

Lördag

13:00 Inkvartering

13:30 Samling för träning i skogen.

15:00-16:00 Dusch, idrottsparken.

Mellanmål efter träningen

18:00 Middag

20:00 Kvällsaktivitet

Söndag

8:00 Frukost, idrottsparken

9:30 Samling för träning. Sprint-OL

11:00 Dusch

12:00 Lunch

Packning/städning

13:00 Lägret slut

Kom ombytta för orienteringsträning utomhus och glöm inte att äta lunch innan ni kommer på lördag.

Packlista: Kompass, SI-pinne, träningskläder för 2 pass utomhus, liggunderlag, luftmadrass, sovsäck, kudde, hygienartiklar och ev medicin.

Deltagare på lägret förväntas kunna följa enkla instruktioner, passa tider och självständigt genomföra orienteringsövningar anpassande till åldern.

För klubbar som skickar många eller ungdomar som är ovana vid att vara på läger, är det rekommenderat att även skicka klubbledare.

Kostnad: 500kr per deltagare, faktureras klubbarna i efterhand.

Anmälan: Senast 1 mars via eventor. Anmäl vilken orienteringsnivå (gul, orange, violett) du vill träna på, önskemål om specialkost/allergier samt telefonnummer till målsman eller annan vuxen. Även klubbledare anmäler sig på eventor. Det går också bra att bara vara med en av dagarna, anmäl det i eventor.

Återbud: Meddela ev. återbud i förväg. Återbud som sker efter anmälningsdatum debiteras.

Kontakt: Anna Korall anna.korall@telia.com, 076-8084632

Välkommen önskar ÖOF och Motala AIF OL, OK Motala