



Östergötlands Orienteringsförbunds Eftersäsongsläger

18-19 november 2017 Söderköping

INBJUDAN & PROGRAM

Tjälve IF Norrköping och Skogspojkarnas OK bjuder in till Eftersäsongsläger,
18-19 november, Ramunderskolan Söderköping, GPS-koordinater 58.477178, 16.327800.

OBS! Starten för träningspass 1 är ca 10 minuters bilresa från Söderköping och dit behöver lägerdeltagarna skjutsas av föräldrar, se program nedan. Passet avslutas i skolan, dvs ingen skjuts tillbaka behövs

Prel Program:

Lördag 18/11

13:00 Incheckning, Ramunderskolan, Söderköping
13:15 Ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 1.
13:30 Träningspass 1: Hemlängtanträning, gemensam avresa till start.
16:00 Middag
19:00 Samling, ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 2.
19:15 Träningspass 2: Nattsprint, slingor
Ca 20.30 Kvällsfika

Söndag 19/11

08:00 Frukost
09:15 Samling och ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 3.
09:30 Träningspass 3: Momentbana. Gemensam uppvärmning till start
11:30 Packning och städning.
12:00 Lunch
13:00 Hemresa

Packlista Kläder och utrustning (SI och kompass) för tre OL-träningar
Hygienartiklar, sovsäck, kudde, liggunderlag/luftmadrass

Anmälan Anmälan, som är bindande, sker via OL-skoj, www.ol-skoj.se/oof, senast 10/11.
Kom ihåg att uppdatera er profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier.

Kostnad 400kr 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.

Ledarträff Ca 13.30 18/11 i SOK-stugan efter att föräldrar/ledare släppt av barnen inför träningspass1.
Minst en ledare från varje klubb bör delta. OBS anmäl er till ledarträffen via mail till Lisa Åberg: aberg.lisa@gmail.com.

Frågor? Ulf Johnsson, uffeullebro@telia.com, 070-6639179

Välkomna!