



OK MOTALA OCH MOTALA AIF OL BJUDER IN TILL:

Försäsongsläger för orienteringsungdomar 2020

lördag 7 mars – söndag 8 mars
Nykyrka skola, norr om Motala

Försäsongsläget arrangeras på uppdrag av Östergötlands Orienteringsförbund. Läget riktar sig till alla orienteringsungdomar i åldern 11-16 år från klubbar i Östergötland. Syftet är att ungdomarna ska få en chans att lära känna varandra under lättsamma former.

Deltagare ska klara gul nivå. Träningen sker i skog både lördag och söndag.

Boende är på hårt underlag i en skola.

Varje klubb som skickar ungdomar behöver ha med ledare som övernattar. Är det många ungdomar så behövs fler ledare.

KOSTNAD

Max 400 kr/person
som faktureras
klubbarna i efterhand.

KONTAKT

OK Motala Sune Carlsson

sune.cson@gmail.com 073-0889995

Motala AIF OL Anna Korall

anna.korall@telia.se 073-8084632

PROGRAM

Lördag:

13.00 incheckning

13.30 samling träning 1,
ombytta och klara

15.30 dusch och ombyte

17.00 middag

ca 19.00 utomhusaktivitet
och korv med bröd

mello-final på kvällen

Söndag:

7.30-8.30 frukost

9.00 samling träning 2

11.00 dusch och ombyte
samt packa och städa

12.00 lunch

13.00 hemresa

PACKLISTA

Kompass, SI-pinne,
träningskläder för 2 pass,
utomhus-kläder efter
väder, ficklampa,
liggunderlag/luftmadrass
(liten), sovsäck, kudde,
ombyte och hygien-
artiklar. Glöm inte
medicin, om du behöver
det.

ANMÄLAN

Bindande anmälan sker
via ÖOF:s OL-skoj sida
www.olskoj.se/oof
senast 25/2 2020.

Kom ihåg att meddela
allergier.

OBS! Ingen efteranmälan
på plats.