



Ungdomsläger i Åby den 20-21 maj

- För vem?** Alla OK Roxens ungdomar i åldern ca 11-14 år är välkomna på läger!
- Samling?** Lördag den 20 maj vid [Lillsjöstugan i Jursla \(Åby\)](#).
Lägret inleds med [Pekingduon](#) på förmiddagen. Pekingduon är en kul tvåmannastafett där man springer en medeldistans och en sprint per löpare, dvs totalt fyra sträckor. Det finns även individuella öppna banor. De som inte springer Pekingduon kommer direkt till Lillsjöstugan för samling cirka kl. 14.30.
- Lördag:** Under eftermiddagen kör vi ett lättare träningspass i lag- och kompisanda. Middag äter vi gemensamt på restaurang. Ta med pengar till din middag!
- Söndag:** På förmiddagen tränar och duschar vi innan vi åker hem. Vi kommer inte att äta gemensam lunch, men det kommer att finnas frukt/smörgås för den som är hungrig.
- Avslut:** Cirka kl. 12.00 vid Lillsjöstugan.
- Packning:** Träningskläder, kompass, SI-pinne, duschgrejer, ombyte, lakan, extra fika om du blir hungrig t ex frukt, smörgås eller andra godsaker.
- Anmälan:** **senast den 8 maj till anna-stina@live.com**. Meddela även ev. matallergi och om du vill springa Pekingduon.
- Avgift:** 100 kr. Betalas kontant på lägret eller via Swish till Anna-Stina, 0709-746 383.
- Frågor?** Anna-Stina Påledal, 0709-746 383
Joakim Fornander, 070-644 16 57