



Välkommen på Trosabygdens orienteringsklubbs

Ungdomsläger

6-7 mars 2010

Syftet med lägret är att ha kul tillsammans och komma igång med kartan och orienteringen inför vårsäsongen. Om det fortfarande ligger kvar mycket snö i skogen kommer vi anpassa aktiviteter och banor efter detta.

För vem? För dig som är 7-16 år

Var? I klubbstugan vid Häradsvallen med övernattnig på VSK's vandrarhem (Spelarhotellet).

Kostnad? 200 kr, som betalas kontant vid ankomst.

Anmälan: till Eva Kindlundh tel. 20176 senast **1 mars**.

Utrustning: Träningskläder, underställ, mössa, vantar, kompass, SI-pinne(om du har egen), tränings skor, handduk, innekläder, handduk, toagrejer, lakan eller sovsäck samt längskidutrustning om du har och det fortfarande finns åkbara spår. :

Preliminärt program:

Lördag 6 mars

10:00 Samling i klubbstugan. Kom träningsklädd.
10:30 Orienteringsträning med banor i olika svårighetsgrad.
12:00 Lunch
14:00 Orienteringsövningar inomhus
15:00 Orientering eller skidorientering
Dusch och bastu
17:30 Middag
Kvällsaktiviteter och kanske melodifestival på TV
(här är det ganska fritt, ni får bestämma själva)
23:00 Tystnad

Söndag 7 mars

7:30- Frukost
10:00 Lägerstafett
12: 00 Lunch
Dusch
Packa och städa
ca 14:00 avslutning.

Välkommen! Hälsar ungdomsledarna

