



Inbjudan till Vinterläger 2019

Karlskrona SOK hälsar Blekinges orienteringsungdomar från 11 år välkomna till vinterläger i januari.

- Plats:** Rödebyskolans fritidshem i Rödeby
- Datum:** 18-20 jan 2019. Start kl 18 på fredag o avslutas kl 13.00 på söndag.
- Boende:** Hårt underlag i Rödebyskolans fritidshem
- Mat:** Fredag: kvällsmat
Lördag: frukost, lunch o middag
Söndag: frukost o korv med bröd till lunch.
Meddela allergier eller önskemål om specialkost vid anmälan.
- Kostnad:** 500:-/ deltagare. Faktureras klubbarna i efterhand
- Anmälan:** Senast 10 januari 2018 via eventor
Där anmäls svårighetsgrad (gul, orange eller violett), specialkost och logi
- Deltagare:** Ungdomar födda 2008 och äldre från Blekinge
- Transport:** Vi kommer gå/springa till träningarna
- Tider:** Tiderna i programmet kan justeras något efterhand.
- Utrustning:** Träningskläder så att det räcker till fyra pass
Pannlampa till nattorienteringen
Handduk och hygienartiklar
Liggunderlag / luftmadrass
Sovsäck / täcke
Kudde
Kompass, SI-pinne och kontrollbeskrivningshållare
Kläder för att vara ute, jacka, mössa, vantar etc
Badkläder och gympkläder
Bordtennisrack (om du har eget)

Program:

- Fredag 18 jan** kl 18.00 samling vid Rödebyskolans fritidshem (parkering vid Rödebybadet)
kl 18.30 träningspass 1 - nattsprinträning.
kl 20.30 kvällsmat o genomgång av kvällens träning
kl 22.00 tyst på rummet
- Lördag 19 jan** kl 8.00 frukost.
kl 9.30 genomgång o träningspass 2.
kl 12.30 lunch
kl 14.00 träningspass 3
kl 17.00 middag
kl 18.00 -20.30 gemensam aktivitet i Rödebysimhall och pingis
kl 22.00 tyst på rummet
- Söndag 20 jan** kl 8.00 frukost, därefter städning och packning
kl 9.30 genomgång av dagens träning.
kl 10.15 Träningspass 4 vid Dackestugan.
kl 12.00 -13.00 korvgrillning
kl 12.30 -13.30 är det möjligt att delta i ett prova-på skidträningspass (skidor finns att låna)

Träningspass 4 kan föräldrar deltaga i. Anmälan via Eventor kommer.
Banor att välja bland är gul, orange och violett svårighetsgrad.
Dusch finns i Dackestugan. Från kl 12.00 grillar vi korv utomhus.
Lägret slutar ca kl 13.30. Hämtning i Dackestugan.

Frågor om lägret: Linda Ingemarsson 0733-124894 linda.ingemarsson@hotmail.com