



## INBJUDAN EFTERSÄSONSLÄGER 17-18 NOVEMBER 2018

Östergötlands orienteringsförbund och Finspångs SOK välkomnar alla ungdomar 11-16 (födda 2002-2007) år på eftersäsongsläger 17-18 november i Lotorps skola, Finspång.

OL-träningar gul-lila nivå, du bör kunna springa en bana själv eller tillsammans med kompis.

### Program

#### Lördag 17 november

13.00 Incheckning Lotorps skola (<https://goo.gl/maps/3pqT6jSS8HA2>)

13.30 Avresa träning (hemlängtan). Föräldrar ombedes vara kvar och skjutsa ut till träningen.

16.00 Middag

18.00 Natt-sprint

20.00 Kvällsfika

#### Söndag 18 november

08.00 Frukost

09.30 Träning

11:30 Packning och städning

12:00 Lunch

13:00 Hemresa

### Packlista

Träningskläder, orienteringsskor, SI, kompass, pannlampa (enkel modell räcker).

Dusch- och toalettartiklar. Handduk.

Ombyteskläder.

Sovutrustning för övernattnig på hårt underlag (tex luftmadrass, sovsäck, kudde).

**OBS: Absolut nötförbud pga deltagare med luftburen nötallergi!**

### Anmälan

Anmälan senast söndag 4 november via ÖOF Ungdoms anmälningssida

<http://www.olskoj.se/oof/>

Se till att din info angående eventuella allergier är korrekt. Vänligen meddela också om du önskar bana med annan svårighet än ordinarie för din ålder.

### Kostnad

400 kr/deltagare faktureras deltagarnas klubbar i efterhand.

### Frågor

Eva Göhl, Finspångs SOK, 070-575 39 27, [eva.gohl.finspang@gmail.com](mailto:eva.gohl.finspang@gmail.com).