



## OK MOTALA OCH MOTALA AIF OL BJUDER IN TILL: **Försäsongsläger för orienteringsungdomar 2020**

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

Försäsongslägret arrangeras på uppdrag av Östergötlands Orienteringsförbund. Lägret 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](mailto:sune.cson@gmail.com) 073-0889995

Motala AIF OL Anna Korall

[anna.korall@telia.se](mailto:anna.korall@telia.se) 076-8084632

### **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](http://www.olskoj.se/oof)  
senast 25/2 2020.

Kom ihåg att meddela  
allergier.

OBS! Ingen efteranmälan  
på plats.