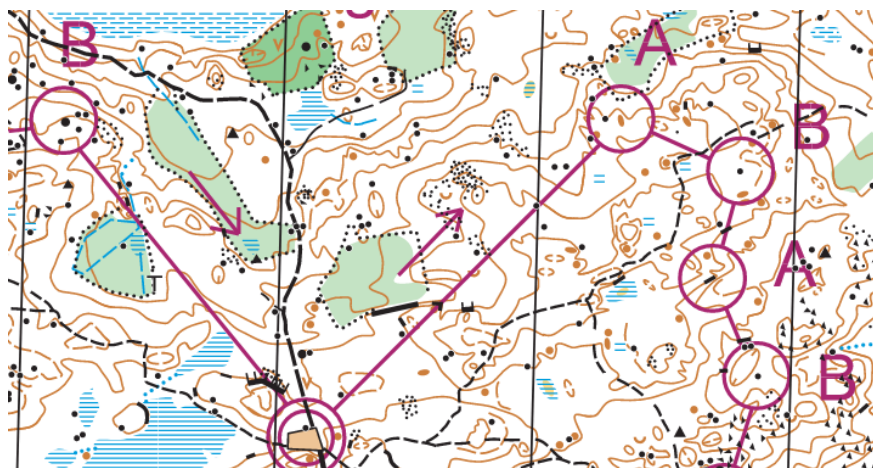


Inbjudan

Distriktsläger i Rimbo 27-28 maj



OK Roslagen och Upplands OF bjuder in till Distriktsläger i orientering för barn och ungdomar vid IP Arkadien i Rimbo

För vem?

Detta läger är för barn och ungdomar från grön/vit nivå och svårighetsgrader upp till 16 år.

När?

Lägret börjar 27 maj ca kl 09:30 och slutar 28 maj ca kl 13:30

Grupper

Vi kommer träna i grupper efter ålder och svårighetsgrad.

| Grupp | Ca ålder | Ansvarig Klubb |
|----------|----------|----------------------------|
| Grön/Vit | 8-10 | IF Thor och OK Linné |
| Gul | 11-12 | Rånäs OK och VÖOL |
| Orange | 13-14 | Länna IF och OK Rodhen |
| Violett | 15-16 | Ledare för Upplandstruppen |

Resa

Vi i Vallentuna-Össeby OL samåker till lägret så gott det går. Avfärd ca 8.30. Vi återkommer med detaljer hur vi gör.

Anmälan

Anmälningar till VÖOL:s ungdomsledare senast tisdag 9 maj.

Kostnad

UOF och VÖOL subventionerar lägret så det kostar endast 100 kr/deltagare.

Tag med

Träningskläder för tre träningspass. Sängkläder. Handduk. Necessär. Glatt humör.

Aktiviteter vid IP Arkadien

Utöver orienteringsträningar kommer vi kunna ta del av aktiviteter som hinderbana, beachfotboll/volleyboll och bad. Mer info om IP och boendet finns på: <https://www.rimboif.com/sida/?ID=209706>

Boende

Inkvartering i 4-10 bäddarsrum i två korridorer. Medtag lakan. Gemensamma duschrum i respektive korridor.

Mat

Deltagarna tar med sig egen lunchmatsäck till lördagen, sedan serveras middag och kvällsfika. Frukost och lunch serveras på söndagen.

Ledare

Klubbarna skickar med en egen klubbledare för varje påbörjat 10-tal ungdomar som klubben anmäler. Ledarna uppger vilken grupp de vill tillhöra i anmälan.

Övrigt

Fotografering kommer att ske för att dokumentera lägret och bilder kommer att publiceras i sociala medier. Var vänlig ange i anmälan om samtycke inte ges till detta.

Program

Ett preliminärt program för helgen kan se ut enligt nedan (tider för de olika aktiviteterna kommer skilja sig emellan grupperna)

Lördag:

- 09.30 samling i Rimbo
- 10.00 förmiddagsträning
- 12.00 lunch
- 13.30 aktivitet: bad, fotboll, hinderbana mm.
- 15.00 eftermiddagsträning
- 17.00 middag
- Kvällsaktivitet

Söndag:

- 08.00 frukost
- 10.00 förmiddagsträning
- 12.00 lunch
- 13.00 avslutning

Välkomna till årets roligaste läger!