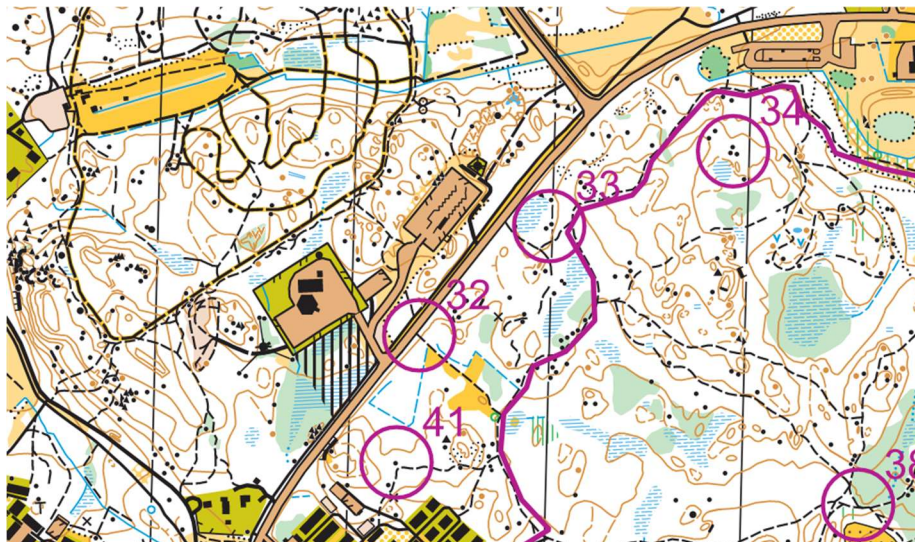


# Inbjudan för VÖOL

## Distriktsläger i Knivsta 23-24 maj



Långhundra IF och Upplands OF bjuder in till distriktsläger i orientering för barn och ungdomar från grön/vit nivå och uppåt.

### Tider

Lägret börjar lördag 23 maj kl 09.30 och slutar söndag 24 maj ca kl 13.30

### Plats

Gymnastiksal tillhörande Hälsohuset i Knivsta (Forsbyvägen 12)

### Grupper

Vi kommer träna i grupper efter ålder och svårighetsgrad.

Grupp	Ca ålder	Ansvarig Klubb
Grön/Vit	8-10	OK Enen + OK Linné
Gul	11-12	Rasbo IK + Länna IF + OK Rodhen
Orange	13-14	IF Thor + OK Roslagen
Violett	15-16	Ledare för Upplandstruppen

## Resa

Vi i Vallentuna-Össeby OL samåker till lägret med avfärd 8.30 från Vallentuna IP.

## Anmälan

Anmälningar till VÖOL:s ungdomsledare senast **onsdag 13 maj**.

## Kostnad

UOF och VÖOL subventionerar lägret så det kostar endast 150 kr/deltagare.

## Tag med

Luftmadrass och sovsäck eller liknande, kudde. Kläder för 3 träningspass. OL-skor, vanliga skor, vattenflaska, badkläder, handduk, tandborste, tandkräm, ev. mediciner.

## Mat

Du kommer med frukost i magen till första träningen. Övrig mat (lunch, middag, kvällsmål, frukost och lunch) serveras på lägret. Ange behov av specialkost vid anmälan.

## Aktiviteter

På lördagskvällen kommer det organiseras aktiviteter för alla ungdomar.

## 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

### Lördag 23/5

09:30	Incheckning i Hälsohuset
10:10	Samling och indelning i grupper
10:30	Orienteringsträning #1
12:00-13:30	Lunch i CIK (Centrum för Idrott och Kultur, alldeles intill Hälsohuset)
14:00	Bad vid Särstabadet om vädret tillåter
15:30	Orienteringsträning #2
17:30-18:30	Middag i CIK
19:00	Kvällsaktivitet
21:00	Kvällsfika

### Söndag 24/5

08:00	Frukost i CIK
09:00	Packning och städning
10:00	Orienteringsträning #3
11:30-13:00	Lunch i CIK
13:00	Avslutning

**Välkomna till vårens roligaste läger!**