

EXTREMERNA

2022 Bjuder in till

Orienterings- VM!



I år bjuder Extremerna in till ett fartfyllt Orienterings-VM med extra allt! Vi bjuder på tekniska och fysiska utmaningar i sann VM-anda! Plocka fram din inre världsmästare så ses vi i SOK-stugan!

När: V.33 Tisdag 16 – Torsdag 18 augusti 8.30 – 15.00 alla dagar.

Var: Lägerdagen startas och avslutas i SOK-stugan, belägen söder om Sidsjön. Det kommer att finnas skyltning från Sidsjövägen, SOK-stugan är den bruna byggnaden ovanför Sidsjöns pulkabacke.

Lägertröja: Första dagen kommer alla deltagare att tilldelas en egen lägertröja. Varje grupp kommer ha varsin färg på tröjan. Tröjorna hittar ni i omklädningsrummen vid ankomst. Alla deltagare tilldelas en egen krok, där det finns möjlighet att hänga av sig den packning man inte vill ta med ut på övningarna.

Att ta med sig till varje lägerdag:

- Kompass (om du har, annars finns att låna)
- Lägertröjan
- Träningskläder + ombyte
- Handduk och tvål
- Badkläder
- Vattenflaska
- Tränings skor/OL-skor
- Extra strumpor, underkläder
- Kläder efter väder (t.ex. regnkläder eller en extra varm tröja)
- En liten ryggsäck om du vill ta med ombyte eller vattenflaska när vi är iväg från stugan

Myrbad: På onsdag förmiddag ska vi bada i en myr så det är viktigt att barnen kommer till lägret i oömma kläder och skor då det kan bli smutsigt. Kom också ihåg att ta med handduk, ombyteskläder och en plastpåse att ha de smutsiga kläderna i. Efteråt tar vi ett dopp i Sidsjön för att tvätta av oss den värsta smutsen, innan vi går upp och duschar i SOK-stugan.

Cykling: På torsdag är det dags för MTB-orientering! Det är därför viktigt att ta med cykel, cykelhjälm och reflexväst. Om någon inte har möjlighet att ta med en egen cykel är det viktigt att kontakta någon av ledarna så snart som möjligt så löser vi det.

Mat och mellanmål: Varje dag serveras lunch, mellanmål och frukt.

Matsedel:

Tisdag: Köttbullar och mos

Onsdag: Potatisbullar

Torsdag: Pastasallad

Till varje måltid serveras knäckebröd, smör, sallad och saft.

Om ni inte redan anmält allergier, kontakta någon av gruppens huvudledare eller maila solskolan@hotmail.com så snart som möjligt.

Avprickning: Extremerna kommer ha en anslagstavla på ett av SOK-stugans fönster. Där finns schemat över dagen och en namnlista där du ska pricka av dig varje dag när du kommer till lägret och när du går hem.

Gemensam avslutning: Efter lägrets sista dag (torsdagen) är det en gemensam avslutning med alla grupper. Avslutningen börjar kl. 14.30 och håller på i ungefär en halvtimme och vi hoppas att så många föräldrar som möjligt kan komma!

Sjukanmälan: Vid sjukdomssymptom stannar du förstås hemma och meddelar någon av ledarna INNAN dagen börjar. (Detta gäller även om du inte kan komma av andra orsaker)

Kontakt huvudledarna: För sjukanmälan, allergier eller frågor, tveka inte att kontakta ledarna!

Alva Eliasson 072 520 02 33

Wilma Lindström 070 260 55 23

Ivar Granholm 076 806 97 04

VÄLKOMNA!