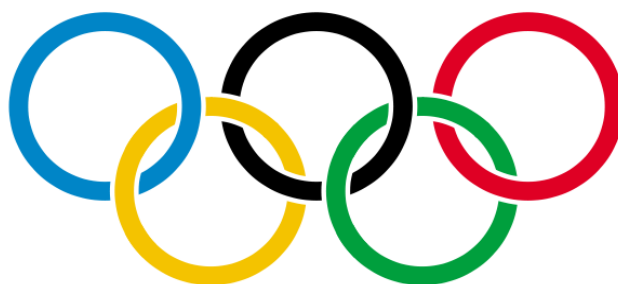


EXTREMERNA 2021

Bjuder in till

OLYMPISKA SPELEN



I år bjuder Extremerna in till en fartfylld sommar-olympiad med extra allt! Vi bjuder på tekniska och fysiska utmaningar i sann OS-anda! Ni kommer stöta på många olika grenar, i såväl vatten som på land. Plocka fram din inre olympier så ses vi i Tokyo (SOK-stugan)!

När:

V.33 måndag 16 – onsdag 18 augusti

8.30 – 16.00 alla dagar.

Var:

Lägerdagen startas och avslutas i Tokyo 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
- Träningskor/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



Mosse:

På tisdag ska vi testa på OS-grenen fotboll samt den mindre kända grenen simhopp i lera. Detta innebär att du behöver träningskläder och skor som kan smutsas ner rejält! Glöm då inte heller extra ombyteskläder att ta på sig efteråt.

Cykling:

På onsdag ska vi testa på OS-grenen cykling. Det innebär att alla som har en egen cykel tar med sig denna till lägret och självklart även **hjälm** och en **reflexväst**! Om du inte har tillgång till cykel, kontakta någon av ledarna så löser vi det!

Mat och mellanmål:

Varje dag serveras lunch, mellanmål och frukt.

Matsedel:

Måndag: Köttbullar och mos

Tisdag: Ris och kornstroganoff

Onsdag: Pastasallad

Till varje måltid serveras hårdbröd, 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 är det en gemensam avslutning med alla grupper. Vi ser helst att endast en förälder per deltagare är med på avslutningen, för att vi inte ska bli för många. Avslutningen börjar kl. ca 15.30 och håller på i ungefär en halvtimme.

Sjukanmälan:

Vid sjukdomssymptom stannar du förstas hemma och meddelar någon av ledarna INNAN dagen börjar.

(Detta gäller förstas även om du inte kan komma av andra orsaker)

OBS!

- Vi följer de allmänna rekommendationerna från FHM.
- Vi måste ta ansvar för att följande följs under lägret:
 - Vid sjukdoms-/förkylningssymptom (även milda symptom) stannar du förstas hemma.
 - Om du har varit sjuk/förkyld ska du ha varit helt frisk i minst 2 dagar.
 - Insjuknar du under lägret behöver förälder komma och hämta dig ”direkt” (dvs. avbryta deltagandet på lägret)
 - Använd din egen handduk och andra hygienartiklar (dessa bör inte lånas ut)

Kontakt huvudledarna:

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

Lovisa Dufva 072-557 79 80

Wilmer Rex 070-302 03 00

VÄLKOMNA!