

# VÄLKOMNA TILL SUNDSVALLS OK's



## FÖR VEM?

Alla SOK's medlemmar födda 2008 – 2010.

## TID & PLATS:

Lördag 25/8 – söndag 26/8 i SOK-stugan.

## HUR DÅ:

### Lördagen

Samling **08:30** vid SOK-stugan för gemensam avfärd till Medelpads distriktsmästerskap vid Klingstagården. Alla kan vara med på tävlingen, antingen själv i en tävlingsklass (D10 eller H10), eller själv eller tillsammans med en kompis/vuxen i en öppen klass (U1 eller U2). Dusch finns på plats på tävlingen. Efter tävlingen åker vi tillbaka till SOK-stugan. På eftermiddagen och kvällen har vi helt enkelt KUL tillsammans i stugan, med lekar och annat skoj. Vi ordnar med mellanmål och middag, och kanske blir det lite lördagsmys på kvällen? De som vill sover sedan över i stugan på hårt underlag. Vill man ha en vuxen med sig går det fint, och vill man hellre åka hem och sova så gör man det.

### Söndagen

På söndag morgon äter vi frukost och åker sedan gemensamt ut till ännu en tävling, den här gången den roliga DM-stafetten uppe på Södra berget, där alla som vill får vara med och springa i ett lag. Det fiffiga med den här stafetten är att man i H/D10-12-klasserna kan springa tillsammans med en kompis om man

vill, och det finns även en U1-klass på stafetten där det är helt ok att bli skuggad. Lägret avslutas i och med tävlingens avslut.

## **MAT:**

Vi ordnar mellanmål, middag och kvällsfika på lördagen, samt frukost söndagen. Ev allergier uppges vid anmälan. På både lördagen och söndagen finns det möjlighet att köpa lättare förtäring ute på tävlingarna.

## **TA MED:**

Luftmadrass/liggunderlag och sovsäck, kudde. Kläder efter väder. Kanske favoritgosedjuret ska med? Du behöver också springkläder, handduk och necessär.

## **FÖRÄLDRAR:**

Föräldrar behövs. Vi behöver hjälpas åt att köra ut till tävlingarna, att skugga de som vill ha någon med sig i skogen och att finnas på plats i SOK-stugan. Uppge hur mycket du kan vara med i anmälan.

## **ANMÄLAN TILL LÄGRET:**

Via länk på hemsidan, senast måndag 20/8.

## **ANMÄLAN TILL TÄVLINGARNA:**

Du som är bekant med vårt anmälningsverktyg Eventor och kan anmäla dig via det gör det till båda dagarna. Du som ännu inte har inloggning till Eventor kan anmäla dig tävlingarna i samband med lägeranmälan.

# **VÄLKOMMEN!**

### **Frågor:**

Tveka inte att ringa eller maila!

Kajsa Hedin

0704800916

kajсахedin@hotmail.com