



**SOK**  
SUNDSVALLS ORIENTERINGSKLUBB



*Äntligen vår, Välkommen på*

# LÄGERDAG

för 11-16 åringar

Orienteringssäsongen har startat. För att komma igång, få ihop gänget och vara förberedda till de första tävlingarna arrangerar vi en lägerdag med fokus på orienteringsteknik och att ha kul tillsammans.

*Söndag 5/5*

Samling N. Järnvägsgatan vid Hedbergiska skolan klockan  
**09.30** för avfärd mot Njurunda

## Program

10.00 Träningspass 1

12.00 Vi bjuder på lättare lunch inomhus

12.30-14.00 Orienteringstips, lek och tävlingar

14.00 Träningspass 2

15.30 Avfärd hem

Ca 16.00 Åter Hedbergiska

### Ta med:

Kompass

Överdragskläder

Ombyte (ej dusch)

Torra skor

Lägret är gratis

Anmäl till din ledare eller Lotta

Vikström [lottavik@hotmail.com](mailto:lottavik@hotmail.com)

070-3205898 senast to 2/5