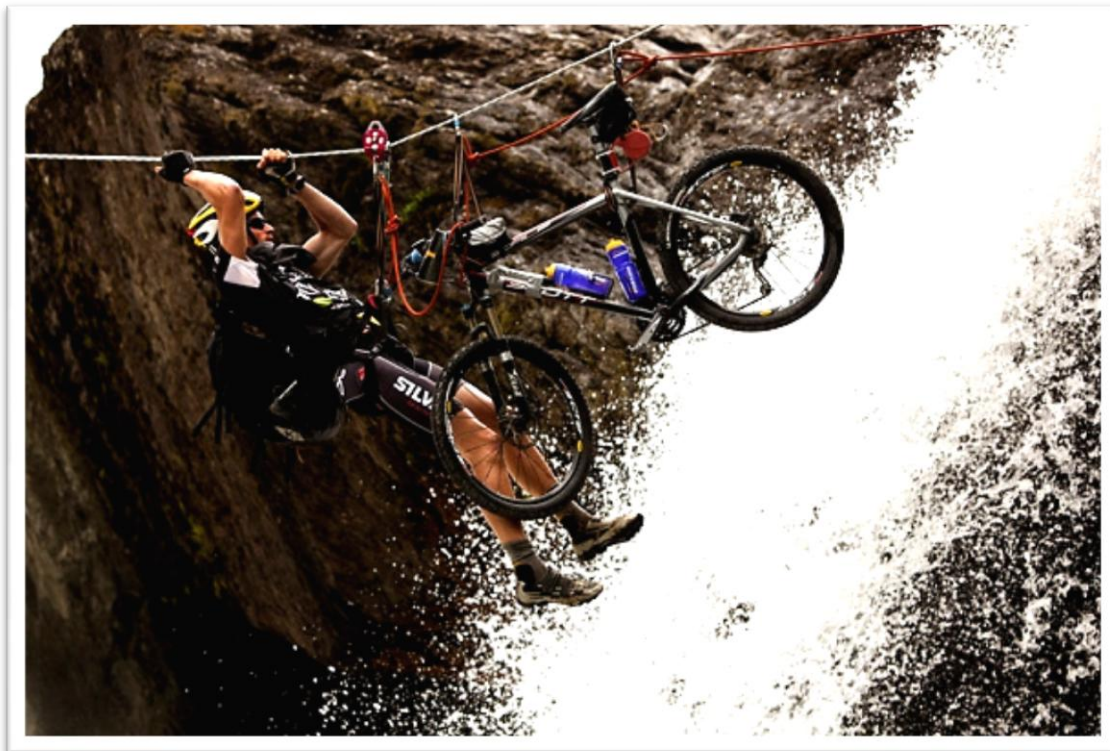




Välkommen till

EXTREMERNA

tisdag 10:e - torsdag 12:e augusti



I år är det **Multisport** som står som tema för den nya gruppen **Extremerna** på SOL-skolan. Att våga utmana sig själv och samarbeta tillsammans med andra är två viktiga saker att tänka på under lägret. Tillsammans ska laget samla poäng som omvandlas till viktiga sekunder i den stora **Finalen**.

PLATS OCH TID

Varje lägerdag startar och slutar vid Sundsvall OK:s klubbstuga. Stugan ligger vid södra änden av Sidsjön - den bruna stugan ovanför slalomparkeringen och pulkabacken. Vi samlas 8.30 och avslutar 16.00 alla tre dagarna.

BETALNING

Betalning av lägret sker tisdag 10/8 mellan 08.00-08.25 och du betalar hos Extremernas ledare. Lägre kostar 500 kr och detta pris gäller för tisdag-torsdag. Vi vill ha all betalning kontant, så vänligen sätt inte in pengar på SOK:s konto i förväg. Betala gärna med jämna pengar, det underlättar vår hantering avsevärt. Om du har barn i andra lägergrupper ber vi dig betala för dessa barn hos deras gruppleddare.

LÄGERTRÖJAN

Alla lägergrupper har olika färg på sin lägertröja, våra är lila. Vi delar ut tröjorna i samband med lägerstarten. VI VILL att barnen har på sig sin lägertröja varje dag, men ta gärna hem tröjan någon gång under veckan och tvätta den - om det skulle behövas.

VIKTIGA REGLER

- Meddela allergier, specialmat och annat "viktigt att veta" om ditt barn INNAN lägerstarten. Du meddelar detta genom att skicka ett mail till solskolan@hotmail.com
- Ring alltid någon av dina ledare om du är sjuk eller inte kan komma av andra skäl.
- VIKTIGT: På ett av de fönster som finns på SOK-stugans baksida har Extremerna sin "anslagstavla". Där prickar du av ditt barn med ett X när ni går hem för dagen.

MAT & MELLANMÅL

Tisdag - korvstroganoff med ris

Onsdag - köttbullar med potatismos

Torsdag - pastasallad

Till alla måltider serveras hårdbröd, smör, sallad och saft.

På förmiddagen får vi frukt och till eftermiddagsfika blir det mjukmackor med pålägg och nyponsoppa. Det brukar även bjudas på lite mumsigare energitillskott under dagens gång. Du kan nå matpersonalen genom att ringa till SOK-stugans telefon 060-12 53 75. Meddela allergier och specialmat till solskolan@hotmail.com

ONSDAG - CYKELDAGEN

Under onsdagen ska vi cykla en del och vill därför att varje lägerdeltagare ska ha med sig en cykel. Cykelhjälm är givetvis ett måste.

ATT TA MED TILL VARJE LÄGERDAG

- Lägertröjan
- Handduk, tvål och schampo
- Underställströja (om det är kallt)
- En extra t-shirt att ha om lägertröjan blir blöt
- En varm tröja/kofta/munkjacka
- Oömma långbyxor och shorts
- Dubbel uppsättning av strumpor, underkläder
- Regnkläder (inte stövlar, pga. skavsårsrisken)
- Joggingskor/Orienteringsskor
- Badkläder
- Liten ryggsäck
- Kompass om du vill/ har



ATT TA MED TILL TISDAG

- Oömma kläder där det inte gör någonting om de blir rejält leriga.

ATT TA MED TILL ONSDAG

- Cykel
- Cykelhjälm
- Sprotidentpinne (om du har)

Om det är mycket att släpa fram och tillbaka mellan hem och läger kan ni lämna kvar allt ni vill. Barnen har bestämda platser i omklädningsrummen. OBS: Märk kläderna och handdukarna, annars försvinner de!

FRÅGOR

Utifall att ni har några frågor angående lägergruppen kontakta Alice:

076-7790855, alice.hugosson@gmail.com

Om ni har frågor om lägret, skriv ett mail till solskolan@hotmail.com