EXTREMERNA 2016

***SKOGSFINNARNA***

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 Rio de SOK-stugan!

När:

8.30 – 16.00 alla dagar.

V.33 16 – 18 augusti

Var:

Lägerdagen startas och avslutas i Rio de SOK-stugan, belägen söder om Sidjön. 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 och Extremernas färg är supersnyggt lila för både Stigsökarna och Skogsfinnarna. 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:



* Lägertröjan
* Träningskläder + ombyte
* Handduk och tvål
* Badkläder
* Vattenflaska
* Träningsskor/OL-skor
* Extra strumpor, underkläder
* Kläder efter väder (t.ex. regnkläder eller en extra varm tröja)
* Kompass (om du har, annars finns att låna)
* 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:

Tisdag: Köttbullar och mos

Onsdag: Ris och korvstroganoff

Torsdag: 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 och alla föräldrar och syskon är givetvis välkomna också. Avslutningen börjar kl. 16.00 och håller på i ungefär en halvtimme.

Sjukanmälan:

Skulle ditt barn bli sjuk eller av något annat skäl inte kunna delta på lägerdagen, hör av dig till ledarna INNAN dagen börjar.

Kontakta huvudledarna:

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

Skogsfinnarna



Stina Nordin 073-0817292

Övrigt:

Allmänna frågor kring organisation och andra ansvarsfrågor besvaras i första hand av Tommy Fröjd, 072-552 10 50. Det går även bra att mejla solskolan@hotmail.com.

VÄLKOMNA!