

# Breddläger i orientering

- Välkommen till en helg full med en massa kul orientering!

## Lördag 28/6

- 10.00 Samling parkeringen vid Ängen, Södra berget  
Stjärn-OL
- 12.00 Lunch Hamburgare  
Banan-OL i grupp till SOK-stugan  
Mellanmål vid SOK-stugan  
Sl-bana vid SOK-stugan (för den som fortfarande har spring i benen...)  
Dusch & bastu
- 17.30 Middag Tacos  
Film  
Kvällsfika
- 22.00 Tyst och släckt

## Söndag 29/6

- 07.00 Uppstigning och städning  
Frukost  
Räv-OL mot Lv5 och 36:an däruppe
- 11.00 Lunch Pastasallad vid skjutbanan Lv5
- 13.00 Sprintstafett Lv5
- 14.00 Avslutning vid Lv5 (längst upp i området)

## Packlista

- Kompass, Sl-pinne, Vattenflaska
- Underställströja (om det är kallt)
- Joggingskor/Orienteringskor
- Ett ombyte träningskläder
- Handduk, tvål och schampo
- Tredubbla uppsättningar av strumpor och underkläder
- Shorts
- Varm tröja
- Badkläder
- Regnkläder
- Ombyte till kvällen
- Liggerunderlag eller luftmadrass, sovsäck, kudde
- Nattkläder, tandborste

## Lägeravgift

Sättes in på PG 331157-8.

SOK:s medlemmar subventioneras och betalar 150:- Övriga betalar 300:-

Märk betalningen med Breddläger Namn och Förening



## Välkommen!

Sundsvalls OK

Anders Erlandsson

073-398 03 70

Sara Timner

070-224 55 22

