

Välkomna till



# Extremerna 2017!!!

7/17



Välkomna till SOL-skolans egna multisports event. Ni tappra atleter kommer att tävla i tuffa grenar både i lag och individuellt. Alla grenar kommer såklart ha ett inslag av orientering.

## 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** varje dag, **tisdag 8/8 – torsdag 10/8**.

## Lägertröjan

Alla på lägret får en lägertröja, och varje grupp har en egen färg. Vår tröja är RÖD. Vi delar ut tröjorna i samband med lägerstarten. VI VILL att alla har på sig sin lägertröja varje dag, men ta gärna hem tröjan någon gång under veckan och tvätta den om det skulle behövas.

### Att ta med till varje dag:

- Träningskläder 1–2 uppsättningar.
- Lämpliga skor (**inte** sandaler, flippflopps eller foppatofflor)
- Handduk
- Kompass
- Sportident om du har
- Kläder efter väder (Regnställ, Underställ, buff)
- Vattenflaska (Gärna vatten i)



### Att ta med specifikt till en dag:

#### Tisdag:

- En uppsättning träningskläder
- Sportident (går att låna)



#### Onsdag:

- Cykel
- Kläder som kan smutas ner (MYREN)

#### Torsdag:

- Extra uppsättning torra kläder
- Liten ryggsäck/ midjebälte som rymmer vatten och ett par extra strumpor.
- Badkläder



### Mat, Mellanmål och tilltugg:

Vi kommer äta mat i eller i anslutning till SOK-stugan varje dag. Vi kommer äta mellanmålet ute på torsdag. Frukt och godsaker kommer finnas vid träningarna. Har du någon allergi vi inte fått reda på så kontakta oss ledare.



### **Övrigt:**

Om du av någon anledning inte kan delta under dagen av sjukdomsfall eller annat hör du av dig till ledarna senast en kvart innan dagen börjar. Detta på grund av att vi väntar in alla vid dagens början.

På torsdag eftermiddag kommer vi alla att samlas tillsammans med dem andra grupperna för en gemensam avslutning. Detta börjar kl. 16 och pågår i cirka 30 minuter. Efter det är det tack och adjö från lägret. Kvarglömt kommer att finnas i stugan en tid efter lägret.

### **Kontakta Ledarna:**

Här kan du kontakta oss ledare vid sjukanmälan och liknande.

Truls Lindholm 070-344 41 24

Frida Vikström 072-742 87 87

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](mailto:solskolan@hotmail.com). För all information om lägret, gå in på [www.sundsvallsok.se/barnungdom](http://www.sundsvallsok.se/barnungdom) och klicka dig vidare till "SOL-skolan 2017".