

# Utmaningen

**Under 3 tuffa dagar kommer du och ditt team att genomföra en riktig uthållighetsutmaning. Nämligen en triathlon. Till hjälp kommer du att ha ditt team, dina egna samt möjligtvis nya orienterings-och uthållighetsförmågor. Tillsammans ska ni ta upp kampen mot de andra lagen och få tre minnesvärda dagar med skratt och skoj.**

**Är du redo!?**

**Välkommen till utmaningen 2017!**

## **Tid:**

8.30 – 16.00 alla dagar.

Vecka 33: Tisdag 15/8 – Torsdag 17/8

## **Plats:**

Alla lägerdagar startas och avslutas i SOK-stugan, belägen söder om Sidsjön. 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. Utmaningens tröja kommer vara **grön**. Tröjorna hittar ni i omklädningsrummen vid ankomst. Alla deltagare tilldelas en egen krok, där finns möjlighet att hänga av sig den packning man inte vill ta med ut på övningarna.



## Packlista:

- Lägertröjan
- Ömma träningskläder
- Handduk, tvål
- Badkläder (onsdag om vädret tillåter)
- Kläder som tål att smutas och blötas ned (rejält) till onsdag
- Vattenflaska
- Träningskor/ol-skor
- Ombyteskläder
- kläder efter väder (t.ex. regnkläder eller en extra varm tröja)
- En liten ryggsäck om man vill ta med ombyte eller vattenflaska
- Cykel (Torsdag)
- Hjälms och reflexväst (Torsdag) (ingen hjälm= ingen cykling)

### Mat och mellanmål:

Varje dag serveras det 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 allergi eller specialkost, anmäl detta till någon av gruppens huvudledare (se telefonnummer längre ner i brevet) eller maila till [solskolan@hotmail.com](mailto:solskolan@hotmail.com) innan lägret drar igång.

### Gemensam avslutning:

Efter lägrets sista dag är det en gemensam avslutning tillsammans med föräldrar och syskon.

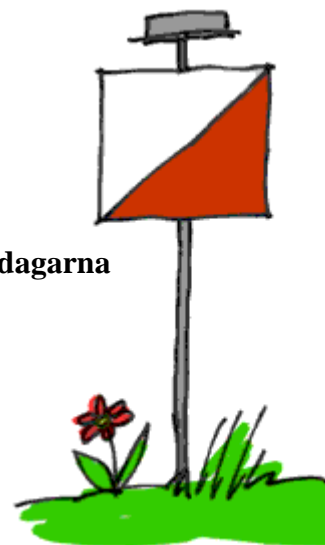
Avslutningen börjar kl. 16.00 och håller på i ca 30 min.

### Bra att veta:

Vi i Utmaningen kommer ha en anslagstavla på ett av SOK-stugans fönster. Där finns schemat över dagen, information och en namnlista över deltagarna. Det är viktigt att man prickar av sig på namnlistan innan man går hem varje dag!

### Sjukanmälan:

Skulle du bli sjuk eller av något annat skäl inte kunna delta vid någon av lägerdagarna så hör av dig till huvudledarna INNAN dagen börjar.



**Kontakta huvudledare:**

**Om du har några frågor kring lägret så är det bara att kontakta någon av Utmaningens huvudledare:**

**Hannes Lindahl: 073-612 71 00**

**Oskar Mårtensson: 070-790 78 06**

**Björn Johansson: 072-223 12 98**

**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](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”.**

**Vi ser fram emot tre fartfyllda dagar  
med er!**