

Välkommen till...

EXTREMERNNA 2014

I år är det **multisport** som står för temat i Extremerna. Att våga utmana sig själv och kunna samarbeta med andra är två viktiga saker att tänka på under lägret. Det blir en multi-lagtävling där laget tillsammans ska 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** varje dag, **tisdag 12/8 - torsdag 14/8**.

LÄGERTRÖJAN

Alla på lägret får en lägertröja, och varje grupp har en egen färg. Vår tröja är blå. 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 LÄGERDAG

- Lägertröjan
- Orienteringsskor
- Kompass (om du har)
- Handduk
- Träningskläder
- Ombyteskläder
- Kläder efter väder (regnställ, varm tröja)
- Vattenflaska
- En liten ryggsäck
- Dubbel uppsättning av strumpor och underkläder



Att ta med till TISDAG

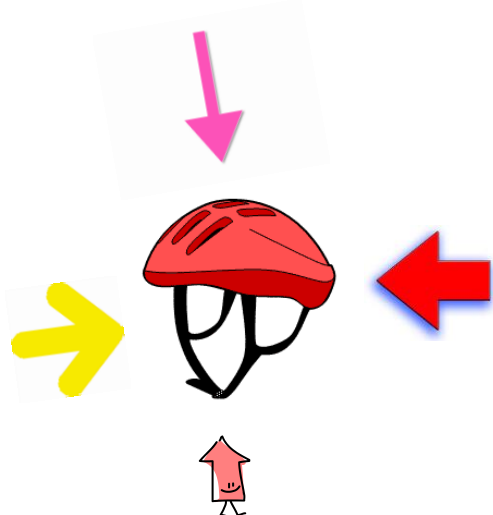
- SportIdent-pinne (om du har)

Att ta med till ONSDAG

- Badkläder

Att ta med till TORSDAG

- Cykel
- Cykelhjälm
- Extra viktigt med ett torrt ombyte
- Badkläder vid soligt väder



CYKELDAGEN

Sista dagen ska vi cykla så då vill vi att alla har med sig en cykel. **ALLA ska givetvis ha cykelhjälm!** Vi kommer cykla iväg på förmiddagen och inte återvända förrän på eftermiddagen, så det är viktigt att ha en ryggsäck som rymmer vattenflaska och ett torrt ombyte.

MAT & MELLANMÅL

Varje lägerdag serveras lunch, mellanmål och frukt. Ätbara belöningar kan förekomma.

Matsedel

Tisdag – köttbullar, potatismos

Onsdag – korvstroganoff, ris

Torsdag - pastasallad

Till varje måltid serveras sallad, hårdbröd, smör 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 innan lägret drar igång.

BRA ATT VETA

Vi i Extremerna har en egen anslagstavla på ett av SOK-stugans fönster. Där hittar man dagens schema, information och en deltagarlista över gruppen. **VIKTIGT: Pricka av dig på namnlistan** varje dag, både vid ankomst och vid hemgång.

Alla har sin egen plats och krok i omklädningsrummen, vilket gör att man kan lämna sina saker i SOK-stugan till nästa dag om man inte vill bära allt fram och tillbaka.

SJUKANMÄLAN

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

GEMENSAM AVSLUTNING

Efter lägrets sista dag är det en gemensam avslutning tillsammans med föräldrar och syskon. Avslutningen börjar kl. 16 och håller på i ca 30 min.

KONTAKTA HUVUDLEDARE

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

Hanna Hugosson: 070-3940855

Stina Nordin: 073-0817292

Övrigt

Allmänna frågor kring organisation och andra ansvarsfrågor besvaras i första hand av Anna Nordin, 073-831 05 75. Det går även bra att mejla solskolan@hotmail.com.

För all information om lägret, gå in på www.sundsvallsok.se/barnungdom och klicka dig vidare till "SOL-skolan 2014".

VI SES SNART!