

Välkomna till

Extremerna

2015!!!

I år kommer ni att få träna orientering i flera olika moment. Ni kommer få prova på nya orienteringsdelar och andra moment i helt andra miljöer.

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 11/8 – torsdag 13/8**.

Lägertröjan

Alla på lägret får en lägertröja, och varje grupp har en egen färg. Vår tröja är **cerise**. 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
- Kläder efter väder (Regnställ, Underställ, buff)
- Vattenflaska (Gärna vatten i)

Att ta med specifikt till en dag:

Tisdag:

- Två uppsättningar träningskläder är att rekommendera

Onsdag:

- En uppsättning träningskläder
- Kläder du kan smutsa ner. (MYREN)



Torsdag:

- En uppsättning Träningskläder
- Cykel!!!
- Cykelhjälm!!!
- Badkläder



Information om Torsdagen:

Vi kommer både cykla och bada i vatten denna dag. Därför så vill vi att ni kan cykla och simma. Vi kommer dessutom inte vara nära stugan under dagen. Därför vill vi att ni har med er en liten ryggsäck där ni får plats med vattenflaskan, regnjacka och något torrt ombyte. Ni behöver **inte** tänka på plats till mat. Det ordnar vi. Om ni behöver få tag på oss under den dagen finns telefonnummer till oss ledare längst ner i brevet.

Mat, Mellanmål och tilltugg:

Tisdag och onsdag kommer vi att äta mat och mellanmål i SOK-Stugan. På torsdagen kommer vi äta mat utomhus. Ni kommer få frukt under träningarna varje dag. Vi följer naturligtvis era allergier som ni skrev vid anmälan. Om ni råkade glömma bort det kontaktar ni oss ledare eller köket. Ni hittar kontaktlistor i slutet av brevet.



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.

Gustav Frænell 072-234 20 11

Johan Nordin 076-1337 460

Oskar Sundlöf 070-354 11 58

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 2015".