

UTMANINGEN



Gillar du utmaningar och att arbeta i lag? Då har du det som krävs för att lyckas i SOL-skolans

Teamtriathlon! Under tre lägerdagar ställs du inför grenarna cykling, simning, löpning och inte minst orientering. Förbered dig på en tävling genom vått och torrt!

Välkommen till Utmaningen 2014!

Tid:

08.30 – 16.00 alla dagar.

Vecka 32: Tisdag 5/8 – Torsdag 7/8

Plats:

Alla lägerdagar startas och avslutas i SOK-stugan, belägen söder om Sidjön. 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 färg är blå. 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.

Att ta med sig till lägerdagarna:

- lägertröjan
- oömma träningskläder
- handduk, tvål
- vattenflaska
- träningskor/ol-skor
- extra strumpor, underkläder
- ombyteskläder
- kläder efter väder (t. ex. regnkläder eller en extra varm tröja)
- en liten ryggsäck om man vill ta med ombyte eller vattenflaska



Onsdag: Under tema simning ingår aktiviteten mossfotboll, SMUTSVARNING! Tag med ett extra ombyte skor och kläder du inte är rädd om.

Torsdag: Tema cykling, tag med din egen cykel. Har du ingen så hör runt bland vänner och bekanta, var ute i god tid och se till så att alla däck är pumpade och cykelnycklarna framletade. Självklart är både reflexväst och cykelhjälm obligatoriskt för att aktiviteten skall kunna genomföras på ett säkert sätt.

Mat och mellanmål.

Varje lägerdag serveras det lunch, mellanmål och frukt.

Matsedel

Tisdag: Köttbullar med mos (äter i SOK-stugan)

Onsdag: Korvstroganoff och ris (äter i SOK-stugan)

Torsdag: Pastasallad (äter vid Södrabergetbackens topp)



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 innan lägret drar igång.

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 ½ timme.

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 ditt barn 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:

Johanna Sjölund: 073-0305707

Stina Åström: 076-8120891



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".

SCHEMA – UTMANINGEN

DAG1

- 8.30: Lägerupptakt, kom i tid!
- 8.45: Kampen för titeln som teamtriathlonvinnare startar
- 9.00: Uppvärmning till övning1
- 9.30: Övning1
- 11.40: LUNCH
- 13.00: Uppvärmning till övning2
- 13.40: Övning2
- 15.00: Mellis
- 16.00: Slut för dagen



DAG2

- 08.30: Start för dagen
- 8.45: Uppvärmning till övning3
- 9.15: Övning3
- 11.40: LUNCH
- 12.20: Gemensam promenad upp till myren
- 12.50: Övning4
- 13.20: Mellanmål
- 13.40: Fritt "bad" och bollspel i myren
- 14.40: Hemfärd, bad i sidsjön och dusch
- 15.40: Gemensam städning av omklädningsrum
- 16.00: Slut för dagen



DAG3

- 08.30. Start för dagen
- 8.45. Övning5 startar, glöm inte cykel och cykelhjälm!
- 11.00. LUNCH, på toppen av södrabergetbacken
- 12.00 Avfärd till hemlig plats
- 12.30. Första start, FINALEN
- 14.30. Beräknad målgång
- 15.00. Mellis/Avslutningsfika i SOKstugan
- 16.00. Gemensam avslutning tillsammans med föräldrar och syskon

