



Välkommen till Extremerna!

- Tema

Årets tema är orienteringsteknik! I år kommer deltagarna i extremerna att ställas inför många tekniskt krävande banor och övningar. Deltagarnas förmåga att samarbeta kommer även att ställas på prov.

- Plats

Extremerna startar och slutar alla sina lägerdagar vid SOK-stugan. SOK-stugan ligger vid södra änden av Sidsjön. Stugan är brun och ligger ovanför parkeringen till slalombacken.

- Tider

Tisdag, 13:e augusti	08:30	–
	16:00	
Onsdag, 14:e august	08:30	–
	16:00	
Torsdag, 15:e augusti	08:30	–
	16:00	



- Mat

Vi bjuder på mat och mellanmål alla dagar.

Till varje måltid serveras hårdbröd, sallad, smör och saft.

På förmiddagen bjuds det på frukt och till eftermiddagsfika blir det mjukmackor med pålägg och nyponsoppa. Det brukar även bjudas på lite mumsigare energitillskott under dagens gång. Du kan nå matpersonalen genom att ringa till SOK-stugans telefon 060-12 53 75. Meddela eventuella allergier och specialmat till solskolan@hotmail.com

Matsedel

Tisdag: Köttbullar med mos

Onsdag: Korvstroganoff och ris

Torsdag: Pastasallad

- Utrustning

Vi delar ut tröjor i samband med lägerstarten. De olika lägergrupperna har olika färg på sina lägertröjor. Man ska ha på sig sina lägertröjor **varje lägerdag**. Blir den för smutsig så kan man tvätta den mellan dagarna.

Dessa saker ska man ha med **varje dag**:

- ✓ Handduk, tvål och schampo
- ✓ Lägertröjan
- ✓ Underställströja (om det är kallt)
- ✓ En extra t-shirt att ha till träning
- ✓ Dubbla uppsättningar av strumpor och underkläder
- ✓ Oömma långbyxor och shorts (För träningen)
- ✓ En varm tröja
- ✓ Kompass (Om du har)
- ✓ Joggingskor/Orienteringsskor
- ✓ Badkläder
- ✓ Liten ryggsäck
- ✓ Regnkläder

- Avslutning

På torsdag eftermiddag kl 16.00 är det gemensam avslutning för samtliga lägergrupper vid SOK-stugan. Då är föräldrar och syskon varmt välkomna! Det blir diplomutdelning och information om höstens barn- och ungdomsaktiviteter.

- Viktiga regler

Här är några viktiga regler som vi vill att ni följer:

- ✓ Meddela allergier, specialmat och annat "viktigt att veta" om ditt barn INNAN lägerstarten. Du meddelar detta genom att skicka ett mail till solskolan@hotmail.com
- ✓ Ring alltid någon av dina ledare om du är sjuk eller inte kan komma av andra skäl.
- ✓ VIKTIGT: På ett av de fönster som finns på SOK-stugans baksida har Extremerna sin "anslagstavla". Där prickar du av ditt barn med ett X när ni går hem för dagen.

- Kontakta ledare

Det är Huvudledarna som ansvarar för ditt barn under lägerdagarna och det är i första hand till någon av dessa du ska vända dig inför och under lägret.

Huvudledare för extremerna är:

Johan Nordin, 076-1337460, johnor75@live.com

Lars Sjöbom, 076-7772731, lars.sjobom@gmail.com

Oscar Sundlöf, 079-3541158, sundlof.oscar@gmail.com

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 så svarar någon av oss.

Sundsvalls OK:s Unga Ledare välkomnar dig till SOL-skolan!