

KOK's Ungdomsläger 2009 – Kom ihåg för deltagare



Vad kul att du vill vara med på lägret! Här kommer lite mer information.

Plats: Svartedalen, KOK-stugan.

Samling: Fredag 11/9 kl 17.00 vid Motionscentralen, Fontin. Därifrån åker till Svartedalen.

Hemkomst Vi avslutar lägret 15.00. Vi räknar med att vara tillbaka vid Fontin omkring kl 15.00 söndag 13/9.

Program Fre: Natträning Leif

Lör: Fm OL, Korta svåra banor för de äldre (Uffe tänker)
Staffan och Anna fixar något för de yngsta deltagarna
Em Sprintbana med sportident, mossrugby mm
Kväll: Banläggning(?)

Sön Fm Långsträcko.
Em Städning, genomgång

Övernattning Inomhus ev. utomhus i tält på hårt underlag.
Ta med sovsäck och liggunderlag eller luftmadrass

Ta med Minst 2 uppsättningar kläder att träna/orientera i
Kompass, SportIdent-pinne + ev andra prylar du har när du tävlar
Badkläder + handduk
Pannlampa (om du har)
GPS-Klocka om du har.
Regnkläder + något varmt. Stövlar kan vara bra om det blir regn på tävlingen.
Vattenflaska
Tandborste mm
Sovsäck/sovtäcke och liggunderlag eller luftmadrass
GOTT HUMÖR

Ta inte med Godis, Chips el liknande – vi tar med det vi behöver äta.

Allergier mm Är du allergisk mot någon mat – ring Teres (0303-64573, mail: teres_z@hotmail.com)

Telefonnr Om mamma pappa mot förmodan behöver nå oss på lägret:
Staffan Asplund 0702 575186
Sven-Olof Pålsson 0703 402878