

# Lägerdags!

**Fredag** den 1/6 kl.18.00 samlas Vi vid OK Skogsfalkens klubbstuga i Svängsta ombytta för ett OLpass, där vi även kommer bo under lägret, till söndag den 3/6. Under helgen kommer ungdomarna få testa på olika övningar, teknikträning och terräng runt om i Svängstatrakten. Även teori kommer vi att ha. Lägret kommer avslutas på söndagen med start kl.11.00, då Vi bjuder in föräldrar och syskon att delta vid de avslutande aktiviteterna (bör var OL-ombytta).



Övernattning kommer att ske i OK Skogsfalkens klubbstuga som ligger i Svängsta. Det är hårt underlag som gäller så liggunderlag eller luftmadrass medtages. Träningarna kommer ske en bit bort från klubbstugan så ta med en ryggsäck och drickflaska så Ni har möjlighet att packa med extra kläder.

För att Vi ska kunna planera vidare måste vi få in vilka som vill vara med och delta. Därför ser Vi gärna att Ni anmäler er snarast eller senast onsdag 2/5. Fyll i blanketten och lämna till en ledare.

---

Namn: \_\_\_\_\_

Allergier: \_\_\_\_\_

Övernattning: Ja  Nej  Annat: \_\_\_\_\_

Familj som deltar på söndag 3/6 (exkl. ungdom) vuxna: \_\_\_\_\_ barn: \_\_\_\_\_

Anhöriga: \_\_\_\_\_ (Namn+telefon)



## Packlista

Vi kommer att duscha i OK Skogsfalkens klubbstuga. Vid träningstillfällena är det bra om man packar det som behövs i en ryggsäck och resterande packning i en annan väska som lämnas i klubbstugan. All packning ska vara i väskor, inget löst! Tänk på att ta med varma kläder, det kan vara kallt!

- Sovsäck
- Luftmadrass eller liggunderlag
- Kudde
- Regnkläder
- Varm tröja och underställ
- Mössa och vantar
- Tävlingsströja (Om du inte har, säg till!)
- Kläder som du kan springa i (minst 3 OL-pass)
- Kompass och Sportident pinne (Om ni har själva, annars har klubben)
- Pannlampa
- Bra skor att springa i
- Ombyteskläder
- Extra strumpor
- Badkläder
- Handduk
- Hygien artiklar
- Vattenflaska
- Mysgodis eller chips (**Absolut inga nötter! Pga allergi**)
- Pengar