

16-20 Juni 2024

O-CAMP

Borås Camping & Vandrarhem



Lägret för **alla** orienterare
mellan 13 och 18 år!

Lägerinfo

Den 16:e juni är det dags för O-Camp 2024! Då drar vi igång på Borås Camping & Vandrarhem.

Vi utlovar fem händelserika dagar med fantastisk orientering, utmaningar, äventyr och massa annat kul!

För vem?

O-CAMP är lägret för alla orienterare i åldern 13-18 år (födda 11-06), såväl nybörjare som elitlöpare. Lägret arrangeras av Västergötlands Orienteringsförbund, men även ungdomar från andra distrikt är varmt välkomna att delta.

Kostnad

Priset per deltagare är 2800:- och i priset ingår boende, all mat, kartor samt transport till aktiviteterna under lägret. Deltagarna kommer att bo både i stugor samt vandrarhemsrum av olika storlekar från 2-6 personer.

Transporter

Vi står för alla transporter mellan träningar under lägret. Resa till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är i år belägen på Borås Camping & Vandrarhem. Det finns även möjlighet att ta sig dit med kollektivtrafik, då vill vi att man meddelar detta inför lägret genom att maila "ledning@ocamp.se" så att vi vet och ev kan möta upp vid hållplatsen.

Klubbledare

Varje deltagare på O-CAMP ska också ha en klubbledare på lägret, varje klubbledare kan vara ansvarig för max 10 deltagare och vi ser såklart positivt på att man samarbetar mellan olika klubbar. En klubbledare måste vara över 18 år. En klubbledares uppgift under lägret är att vara en typ av kontaktperson och trygghet för deltagaren samt vidarebefordra information till deltagarna.

Varje kväll sker en klubbledarsamling där vi kommer att gå igenom upplägg samt ev tider att passa för kommande dag. Vi utvärderar även genomförd dag ifall det uppstått funderingar eller frågor. Vid vissa aktiviteter kan klubbledarna få assistera med lättare uppgifter samt även vid behov gärna hjälpa till med uppföljning. Kostnaden för klubbledare är samma som för deltagare.

Mer info närmare lägret kommer att mailas ut till klubbledarna så viktigt att mailadresser i Eventor är korrekta.

Obs. Har ni svårt att få ihop en klubbledare så finns det alltid andra som går att samarbeta med. Försök i första hand att lösa det på egen hand genom att till exempel ta kontakt med grannklubbar. Sitter ni helt fast, kontakta oss så försöker vi hjälpa till.



Träning

Träningarna på 2024 års läger kommer fokusera på att du ska utveckla din individuella orienteringsteknik. Vårt mål är att varje deltagare ska utvecklas orienteringsmässigt under sin vistelse på O-CAMP.

Lägret bjuder på träningar i varierande distans och karaktär. Du kan även välja bland flera längder och svårighetsgrader, från gul till svart. Vi tycker att träning ska vara roligt och givande och satsar därför på att hitta övningar som är nya och spännande för deltagarna. O-CAMP är lägret för dig som vill utveckla dina orienteringskunskaper, oavsett om du är nybörjare eller elit. Vi kommer bland annat bjuda på USM träning, momentbana, stress-OL samt en spännande knockout-sprint!



Aktiviteter

Man har aldrig tråkigt när man är på O-CAMP. Det finns alltid något att göra! Utöver träningar och olika utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. Aktiviteterna ger dig stora möjligheter att lära känna nya människor och som vanligt finns de uppskattade såpa- och mosslekarna med på schemat. Under sista lägerkvällen kommer vi att ha ett traditionsenligt DISC-O. Så glöm inte att packa med dina finaste partykläder!



Unga ledare

Förutom ett läger är O-CAMP även en ledarskapsutbildning som varje år engagerar ca 25 unga ledare.

Under fyra helgträffar på vintern/våren samlas alla blivande ledare för att planera sommarens läger. På träffarna blandas planering och inspirerande föreläsningar med mycket samarbetsövningar och lek, allt för att ledarna ska bli trygga i sin ledarroll och sammansvetsade som grupp när lägret går av stapeln.

Det är en nyttig erfarenhet att målinriktat jobba tillsammans med andra och ledarna utvecklas inte bara som ledare utan lär sig också mycket om sig själva, kanske främst under lägerveckan då vintern och vårens förberedelser sätts på prov.



O-CAMP skapar därför inte bara minnen och nya vänner för lägerdeltagarna utan även ledarstaben har mycket kul tillsammans, där nya vänskapliga kontakter knyts.

Är du nyfiken på att innan lägret få veta mer om ledarna som kommer att hålla i lägret finns information om var och en på www.orientering.se/vastergotland/aktiv/o-camp/ under fliken "Aktiv" och "ledare".



Välkommen!



O-CAMP



ocamp2024



O-camp



ocamp_orientering

Kontakt

Hanna Boquist
072-201 34 16

Lisa Börnstedt
070-290 00 95

Emelie Rönnborg
072-501 01 31

ledning@o-camp.se

Västra Götaland

www.orientering.se/vastergotland/aktiv/o-camp/