

Handledning för arrangör av Regionslägret

Förord

Grundiden med Regionslägret är att det skall vara ett socialt läger med kvalificerad träning för respektive distrikts 5 bästa killar respektive tjejer det år de fyller 14 år.

- Tidsrymd:** Söndag till torsdag vecka 25
Start söndag 1400. Avslutning torsdag 1400.
- Inbjudan/Info:** Inbjudan delas ut SSM. Info med preliminärt program skickas ut ca 2 veckor före lägret till respektive distrikts kontaktperson. (Kan också finnas med på inbjudan) Bra om preliminär info med pris/prisalternativ skickas ut till respektive distrikt/ungdomsledare tidigare, helst i mars.
- Upplägg:** Varje dag bör innehålla ett träningspass och en social aktivitet. Det är upp till arrangören att lägga upp veckan så att den fungerar praktiskt. Det bör dock förekomma lika delar av träning och sociala aktiviteter.
- Träningarna:** Skall vara nivåanpassade, dvs för 14-åringar. Träningspassen bör vara omväxlande och i så varierade terrängtyper som det är möjligt rent praktiskt. Lägerstafetten sista dagen får inte heller glömmas bort.
- Sociala aktiviteter:** Här finns det inga begränsningar för vad man kan göra. Låt fantasin flöda. Det kan vara aktiviteter där OL-moment finns med under lekfulla former eller t.ex rena brännbollsturneringar. Mossfotboll brukar också vara uppskattat.
- Lägerstart:** Samla alla deltagare och informera om lägret i stort, logi, tider, lägerregler, deltagarlista till alla osv.
- Avslut:** En samling med någon form av utvärdering där deltagarna och ledarna skriver ner sina synpunkter efter lägret. (Ledarna kan också skriva ner tankar och funderingar efter hemkomst och skicka till lägeransvarig.) Respektive distrikt/arrangör sammanställer utvärderingen och presenterar den vid regionskonferensen.
- Ledare:** Det skall vara 2 st ledare från varje distrikt. Dessa ledare skall i första hand följa upp/skugga distriktets egna ungdomar. Efter träningarna gå igenom dessa. I övrigt vara ledare och hjälpa till med det som behövs. En fördel om det är jämn könsfördelning mellan ledarna.
- Buss:** Busstransport till träningarna skall finnas. I inbjudan bör finnas med information om möjligheten att ta sig till logi/samlingsplats

- med allmänna kommunikationer alternativt möjlighet att beställa hämtning. Ev kostnad för detta betalas av resp distrikt.
- Boende: I sängar. Kan inte detta ordnas får en dialog hållas mellan respektive distrikt avseende avsteg och prisjustering
- Kostnad: Ca 1500 kr/deltagare-ledare, men skall hållas så lågt som möjligt. I priset skall bussresor till träningarna ingå. Även 2 ledare från egna distriktet räknas in bland de betalande. Övriga ledare för genomförandet av lägret bekostas av arrangerande klubb/distrikt.

Planering-förberedelser-genomförande

- Träningar: Träningarna skall vara färdiga vid lägerstart. Kartor tryckta, kontrolldefinitioner klara osv. Deltagarna kan själva rita in någon träning men då med syftet att träna just detta moment, inte för att spara arbete för arrangören.
- Ledarsamling: Ha gärna en ledarsamling första dagens kväll då man informerar de andra distriktens ledare om årets läger. Kartor, mat, fördelning, aktiviteter, var skall ribban sättas på just detta läger, hur långt bort får ungdomarna röra sig, tider, mm. En ledarsamling varje kväll där man går igenom dagen och morgondagen kan vara bra. Någon form av genomgång dagligen med deltagarna vid tex middagen är inte heller fel. Där kan man känna av lite hur de tycker om lägret. Det är samtidigt viktigt att ledarna håller koll på svängningarna mellan ungdomarna under lägret. Att inte någon hamnar utanför av någon anledning, att inte mobbning förekommer, mm.
- Mat: Maten är en viktig del av lägret. Därför kan det vara av vikt att ha ett par personer som håller i maten. Frukost kan deltagarna med hjälp av ledarna fixa själva medan lunch och middag ordnas av kökspersonalen. Efter träning äter deltagarna mer än efter en social aktivitet.
- Sociala aktiviteter: Var ute i god tid med bokningar!

Exempel inbjudan



Blekinge Orienteringsförbund (BIOF) och OK Vilse-87
inbjuder till

Regionsläger 2005

- Plats :** Jämshögs skola
Man kan åka buss (kollektivt, buss nr 561) från Bromölla till Jämshög och gå sista 200 m. Meddela hur och när ni kommer, så kan vi meddela Skånetrafiken / Blekingetrafiken.
- Datum :** Start söndag den 19 juni kl 14.00
Avslut torsdag 23 juni kl 14.00 (efter lunch)
- Program :** En träning per dag plus andra aktiviteter
Ett mer detaljerat program samt deltagarlista skickas senare (ca 1 vecka före lägerstart)
- Utrustning :** Orienteringsutrustning (minst två ställ)
Kläder efter väder
Sovsäck och liggunderlag, inte gummimadrass (för ev. äventyr)
Badkläder
- Logi :** På madrass i Jämshögs skola (ta med underlakan, kudde och sovsäck)
- Mat :** frukost, lunch och middag serveras i skolmatsalen
kvällsfika ordnar vi själva
Vi räknar med att ni har ätit när ni kommer på söndagen.
Ange i anmälan om ni vill beställa lunch på söndagen
- Kostnad :** ca 1 200 kr, bla. beroende på lunch på söndag den 19/6
(mer info senare)
- Anmälan :** Skall ske distriktsvis senast den 6 juni
Ange i anmälan (se bifogad anmälningsblankett)
* namn, klubbtilhörighet och adress
* medföljande ledares adress och telefonnr.
* kontaktperson på hemmaplan
* ev. specialkost
- Info :** Har ni frågor kontakt gärna
Kerstin Tjernlund, OK Vilse-87
kerstin.tjernlund@edu.olofstrom.se
0454/770069 , 070/6273463



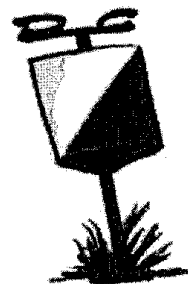
Exempel info-brev



Blekinge Orienteringsförbund (BIOF) och OK Vilse-87
HÄLSAR VÄLKOMNA till

Regionsläger 2005

- Plats : Jämshögs skola
- Datum : Start söndag den 19 juni kl 14.00
Avslut torsdag 23 juni kl 14.00 (efter lunch)
- Program : se bifogat program
- Utrustning : Orienteringsutrustning (minst två ställ)
Kläder efter väder
Sovsäck och liggunderlag, inte gummimadrass (för äventyr)
Badkläder
Liten ryggsäck
- Logi : På madrass i Jämshögs skola (ta med underlakan, kudde och sovsäck)
- Mat : mattider enligt programmet, matsedel kommer att anslås på lägret
- Deltagare : Se bifogad deltagarförteckning
- Lägerchef : Therese Nilsson, OK Vilse-87
eziz@spray.se
0454/47040 , 070/5877040 (gäller under hela veckan)
Har ni frågor kontakt oss gärna !
- Mvh : Kerstin Tjernlund, OK Vilse-87
kerstin.tjernlund@edu.olofstrom.se
0454/770069 , 070/6273463



Exempel program

Program 19-23/6



Dag	Tid	Aktivitet	Anmärkning
Sön 19/6	Kl 13.30	Ankomst till Jämshög	Lättare lunch serveras för dem som har beställt.
	Kl 14.15	Start på lägret	Stjärn-OL (Pieboda) Banläggare : Henrik Svensson
		Avmarsch till träning	
	Kl 17.30	Middag	
		Kvällsaktivitet	
Kl 21.30	Kvällsfika		
	Kl 22.30	Tystnad	
Mån 20/6	Kl 7.45	Frukost	Vägvals-OL – SportIdent (norrut) Banläggare : Kalle Ingvarsson
	Kl 9.00	Avmarsch till träning	
	Kl 12.15	Lunch	Gäst ?
		Genomgång av dagens träning	
	Kl 17.00	Middag	
	Kl 19.00	Avfärd till kvällsaktivitet	
	Kvällsfika med korvgrillning		
	Kl 22.30	Övernattning Tystnad	
Tis 21/6	Kl 7.30	Frukost	OL med matstopp (Halenskartan) Banläggare : Ola Jönsson
	Kl 9.00	Träningsstart	
	Ca kl 12	Lunch	Bad, lek, fika (frukt) vid Halens camping
	Kl 17.30	Middag	
	Kl 19.00	Kvällsaktivitet	
	Kl 21.30	Kvällsfika	
Kl 22.30	Tystnad		
Ons 22/6	Kl 7.45	Frukost	Momentbana (västerut) Banläggare : Johan Svensson
	Kl 9.00	Avmarsch till träning	
	Kl 12.15	Lunch	Pizzerian i Jämshög
	Kl 14.00	Avfärd till aktivitet	
	Kl 17.30	Middag	
		Kvällsaktivitet	
Kl 21.30	Kvällsfika		
	Kl 23.00	Tystnad	
Tors 23/6	Kl 7.45	Frukost	Varggropen Banläggare : Thomas Henmyr
	Kl 9.00	Avmarsch	
	Kl 9.30	Start Lägerbudkavle	
	Kl 12.15	Lunch	
		Packa och städa	
	Kl 14.00	Hemfärd	



Exempel anmälningsblankett

Anmälan till Regionslägret 2005

Distrikt : _____

Tjejer

Namn	Klubb	Adress	Specialkost (ange vad)

Killar

Namn	Klubb	Adress	Specialkost (ange vad)

Medföljande ledare

Namn	Klubb	Adress och telefonnr.	Specialkost (ange vad)

Kontaktperson på hemmaplan

Namn	Klubb	Adress och telefonnr.

Vi kommer till Jämshög med _____ ca kl _____

Vi vill ha lunch söndagen den 19/6 kl 13.00 Antal _____

Skicka anmälan till

Kerstin Tjernlund
Hemsjövägen 13
290 60 KYRKHULT

alt. kerstin.tjernlund@edu.olofstrom.se