



# Inbjudan till distriktslägret 2024



Vallentuna-Össeby OL och Upplands OF bjuder in till distriktsläger i orientering för barn och ungdomar.

## För vilka?

Detta läger är för barn och ungdomar som klarar en grön eller vit bana på egen hand upp till 16 år.

## När?

Lägre börjar 25 maj kl 09.30 och slutar 26 maj ca kl 13.30

## Var?

Össeby IP, Brottby

## Grupper

Vi kommer träna i grupper efter ålder och svårighetsgrad. Ansvariga klubbar ser till att det finns totalt tre träningar för varje grupp. Kartfiler mm skickas ut i separat mail. Meddela vilka som ska ha kartfilerna.

Grupp	Ca ålder	Ansvariga klubbar
Grön/Vit	8-10	L-100 IF och Länna IF
Gul	11-12	IF Thor och OK Rodhen
Orange	13-14	Rånäs OK och OK Roslagen
Violett	15-16	Ledare för Upplandstruppen

## Boende

Boende på hårt underlag.

## Mat

Deltagarna tar med sig egen lunchmatsäck till lördagen, sedan serveras middag och kvällsfika. Frukost och lunch serveras på söndagen.

## Ledare

Klubbarna skickar med en egen klubbledare för varje påbörjat 10-tal ungdomar som klubben anmäler. Ledarna uppger vilken grupp de vill tillhöra i anmälan.

## Anmälan och frågor

Klubbvisa anmälningar så snart som möjligt, dock senast söndag 12 maj till:  
[vallentuna.osseby.ungdom@gmail.com](mailto:vallentuna.osseby.ungdom@gmail.com)

Ange namn, födelseår och träningsgrupp (grön/vit, gul, orange eller violett) samt eventuella matpreferenser.

## Kostnad

UOF betalar en del av lägerkostnaden. Vi beräknar att klubbavgiften (eller egenavgiften) blir ca 100 kr/deltagare. Kostnaden kommer faktureras klubbarna i efterhand.

## PM

PM med mer information skickas ut och läggs upp på vår hemsida [vallentunaosseby.se](http://vallentunaosseby.se) ca en vecka innan lägret.

## Övrigt

Fotografering kommer att ske för att dokumentera lägret och bilder kommer att publiceras i sociala medier. Var vänlig ange i anmälan om samtycke inte ges till detta.

## Program

Ett preliminärt program för helgen kan se ut enligt nedan (tider för de olika aktiviteterna kan komma skilja sig emellan grupperna).

### Lördag:

09.30 Samling

10.00 Förmiddagsträning

12.00 Lunch (tag med egen lunch)

15.00 Eftermiddagsträning

17.00 Middag

18.30 Kvällsaktivitet

### Söndag:

08.00 Frukost

10.00 Förmiddagsträning

12.00 Lunch och avslutning

**Välkommen till årets rOLigaste läger!**