

# Inbjudan till Blekinge OF:s USM-läger 2023

## 5-7 maj i Jämjö/Karlskrona

Ungdomar födda 2007-2010 från Blekinges orienteringsföreningar är välkomna att delta i Blekinge OF:s läger med fokus på förberedelse inför USM 8-10 september. USM är bara öppet för 15- och 16-åringar, men även löpare födda 2009 och 2010 som klarar en violett bana självständigt är välkomna att delta på lägret. Vi hoppas det ska bli ett tillfälle för bra träning och rolig gemenskap.

Lägret innehåller 3 träningspass i USM-lik terräng i anslutning till tävlingskartan vid Färskesjön och 1 sprintpass. Vi hoppas dessutom hinna med någon rolig aktivitet och en teorigenomgång. Vi bor i OK Orions klubbstuga i Jämjö där vi också äter våra måltider.

**Samling**, ombytta för skogsorientering, på **Bergåsa station i Karlskrona kl 16.47** (alt i Jämjö ca kl 17.10). Ledare från hemmaklubbar är välkomna att delta om man har egen transport.

Lägret avslutas med enkel lunch på söndagen och ungdomarna lämnas av på Bergåsa station ca kl 13.40 eller hämtas i Orionstugan i Jämjö

Prel program

### **Fredag:**

Ca 17 samling Jämjö/upphämtning Bergåsa  
18-19 träning  
20 middag och kvällsmys  
23 God natt

### **Lördag:**

7.30-8.00 Frukost  
9.00 avfärd till träning  
10-11 träning Skogs-OL  
Återfärd + dusch i Jämjö  
12 Lunch  
12.15 Teorigenomgång  
13.30 avfärd till Sprintträning i Karlskrona  
14-15 sprintträning (ombyte med dusch i anslutning till träningen)  
Em – gemensam aktivitet  
19 middag och kvällsmys ev Liveloxgenomgång  
22.30 God natt

### **Söndag:**

7.30-8.00 Frukost  
9.00 avfärd till träning  
Återfärd, dusch och genomgång  
12 Lunch och avslutning  
Ca 13.30 avlämning på Bergåsa station alt hämtning i Jämjö

### **Packlista**

GPS-klocka – försök låna av någon i hemmaklubb om ni inte har egen – hör av er om inte detta går

Luftmadrass/liggunderlag

Sovsäck och kudde

Handdukar

ev badkläder för våghalsiga

Toalettartiklar

Träningskläder till 4 pass (varav 1 sprintpass = skor utan metalled) - torkmöjlighet finns på boendet.

Snacks/mellanmål

Pinne, kompass, angivelsehållare

**Kostnad:** 1000 kr (hemmaklubbarna bidrar med del av denna kostnad, kolla med dina ledare)

**Anmälan:** senast lördag 28 april via klubbaktiviteter i Eventor