



# PM GOF's sommarläger

## GOF's 11-12-åringar bjuds in till sommarläger i Hestrastugan utanför Borås

- Var** Hestrastugan, Linnés väg 13, 504 75 Borås
- När** Läger A, 15-17 juni. Samling 15:00-15:30, avslut 15:00.  
Läger B, 18-20 juni. Samling 15:00-15:30, avslut 15:00.
- För-  
kunskaper** Det finns inga krav på förkunskaper, men vi ser gärna att barnen känner sig trygga med att kunna springa vit bana själva (motsvarande HD10). Barnen ska naturligtvis själva vara intresserade och tycka att orienteringsläger är roligt för att det ska bli bra för alla.
- Försäkring** OBS! Tänk på att lägerdeltagarna inte är olycksfallsförsäkrade under lägret. Det är varje förälders skyldighet att tillse att barn som anmäls till lägret är försäkrade antingen genom en personlig försäkring eller genom en klubbförsäkring.
- Avgift** 1200 kr. Avgiften faktureras respektive klubb
- Frågor** Vid frågor kontakta Melker Åkesson ([melker.akesson04@gmail.com](mailto:melker.akesson04@gmail.com), 0709664564) eller Elias Nordberg ([Eliasnord.berg0724@gmail.com](mailto:Eliasnord.berg0724@gmail.com), 0727006086)
- Aktiviteter** Förutom att vi kommer att orientera så kommer vi under lägret att göra mycket annat kul. Från lite större och mer organiserade lekar som sträcker sig över hela lägret och involverar alla barn (som capture the flag, 50 leken, disco etc) till mindre lekar som sätts igång i mindre grupper om det finns tid över. Det kommer finnas gott om ledare på lägret med fokus på barnen, även om du saknar kompisar innan lägret kommer du få hjälp att hålla dig sysselsatt och träffa nya kompisar.
- Mobil** Mobilen får vara med på lägret, men den skall vara i packningen om man inte behöver ringa sina föräldrar. Om ett barn behöver ringa sina föräldrar säg till en ledare, så att de vet.
- Packlista** Liiten luftmadrass max 70 cm (**Viktigt att den inte är större. Då kommer vi inte få plats.**), sovsäck, kudde, tandborste, necessär, kläder för 4 träningspass och utelekar (heltäckande klädsel), kläder efter väder (tänk på att vi är i Borås....), sportident, kompass, ol skor, handduk), vattenflaska, eventuella, mediciner

# Preliminärt Schema

## Dag 1

15:00-15:30 Incheckning - Kom ombytt  
15:30 Samling ute - Ombytt med OL-kläder - Lekar  
16:00 OL-träning  
18:00 Middag  
Lekar  
22:00 Tyst och släckt

## Dag 2

08:00 Frukost  
09:00 Samling ute - Ombytt med OL-kläder - Lekar  
09:30 OL-träning  
11:00 Lunch  
13:00 Äventyrsbana - Ombytt med OL-kläder  
14:00 OL-Träning  
Lekar  
17:30 Middag  
18:30 Capture the flag  
20:00 Disco  
22:00 Tyst och släckt

## Dag 3

8:00 Frukost  
9:15 Samling ute - Ombytt med OL-kläder - Lekar  
10:00 OL träning  
11:30 Mossfotboll  
12:30 Lunch  
Städa och packa  
14:00 Samling ute - Lekar  
15:00 Föräldrar dyker upp