



Program till Vinterläger 2026



Ronneby OK hälsar Blekinges orienteringsungdomar
11-20 år gamla välkomna till vinterläger i januari.

Plats: Karlsnäsgården Ronneby

Datum: 9–11 jan 2026. Start kl 18 på fredag och avslutas kl 13.00 på söndag.

Program:

Fredag

18:00 Incheckning

18:30 Natt-OL Patrull

20:00 Middag Tacos

Efter middagen håller Johan Myrén en presentation om årets kommande BLOF-aktiviteter.

Lördag

08:00 Frukost

09:30 Genomgång inför träning

10:00 Skidåkningsträning *alternativt* "Följa John"-OL, eget val

12:00 Lunch från Berslagskrogen

12:30 Föreläsning "Äta för att träna, prestera och må bra" Emma Martner

14:00 OL-träning

15:30 Workshop: Äldre ungdomarna lagar middag tillsammans med Emma

Efter middagen är det fri tid, lek och aktiviteter fram till läggdags.

Söndag

08:00 Frukost därefter packning

09:30 Genomgång inför träning

10:00 OL-träning Slingor

12:00 Korvgrillning

Utrustning:

- Träningskläder så att det räcker till fyra pass
- Överdragskläder
- Kompass och SI-pinne
- Pannlampa till nattorientering
- Handduk och hygienartiklar
- Sängkläder

För de som vill går det bra att ta med längdskidor och pulkor till lägret, det kommer även att finnas längdskidor att låna från skiduthyrningen om det finns tillräckligt med snö för att åka. Det finns ett pingisbord i klubbhuset som går bra att spela på.

Frågor om lägret: Ann Christine Nero Forsman 0733469191, ann_christine57@hotmail.com

Vi ses snart!