



Inbjuder till

UNGDOMSLÄGER I SKIDORIENTERING 2-4 JANUARI 2025

VILKA: Ungdomar 9-16 år - från nybörjare till USM deltagare. Alla kan vara med på sin nivå och utvecklas!

VAR: Älvsbyn, folkhögskolan

NÄR: Vi startar fredag den 2:a januari kl 12.00 med lunch. Lägre avslutas söndag den 4:e januari ca 13:00.

HUR: Roliga Skidororienteringsövningar, styrketräning, inomhusorientering och annat skoj och bus. Logi och mat på Folkhögskolan (hårt underlag).

Köldgräns: Vi har ingen fast köldgräns utan kommer att bedöma från dag till dag beroende på vind, temperatur och ålder mm. Dock krävs det värmeväxlare/mask för att delta på övningar vid temperatur under -15. Blir det för kallt kommer vi att köra alternativ träning inomhus.

Kostnad: 650 kr per deltagare(subventionerat av NOF, 1150 kr för deltagare utanför Norrbotten), i kostnaden ingår träningar, kost och logi.

Lägeransvariga Claes Turesson och Pernilla Sirviö

Ledare från klubbarna välkomnas!

Ledaruppgifter är från att sova med deltagarna till ev skuggning på träning. Ha koll på att alla hittar till samlingsplats för träningen och är tillbaka ur skogen igen efter träning. Från att se till att pjäxor torkas till att spetsarna på skidorna pekar framåt.

Kostnaden per ledare 650 kr(1150 kr för deltagare utanför Norrbotten)

Frågor: Claes Turesson, claes.turesson@afhs.nu 070-3975646

Anmälan: Senast 18/12, helst på Eventor [Eventor - Aktivitet: Ungdomsläger i skidorientering](#) eller via mail till: claes.turesson@afhs.nu

Lägeravgiften faktureras klubbvis

Utrustning: Sovutrustning för hårt underlag, toalettartiklar, handdukar, sportident pinne (om du har egen annars finns det att låna), träningskläder ute 2 omgångar, träningskläder för inneträning, skidor, stavar, pjäxor, kartställ (finns att låna för de som saknar, anmäl innan), löpskor, kläder för alla väder, drickabälte för dricka på träningar, fickpengar och annat som ni känner att ni behöver.

Välkommen!

Preliminärt program:

Fredag 2/1

12.00	Samling, Lunch, inkvartering och genomgång
14.00	Träning Skidororienteringsövning
17.30	Middag
19.00	Styrketräning och inomhusorientering
21.00	Kvällsfika

Lördag 3/1

07.30	Frukost
09.00	Träning Skidororienteringsövning
12.00	Lunch
14.30	Träning Skidororienteringsövning
17.30	Middag
19.00	Teori och rundpingisturnering
21.00	Kvällsfika

Söndag 4/1

07.30	Frukost
09.00	Skidororienteringsövning
12.00	Lunch, avslutning, utvärdering
13.00	Hemfärd