

Inbjudan – UOF's Distriktsläger 23–24 maj 2026

Allmänt

Äntligen är det dags för årets Distriktsläger!

Långhundra IF bjuder tillsammans med Upplands Orienteringsförbund in barn och ungdomar till årets Distriktsläger i Knivsta.

För vem?

Distriktslägret vänder sig till alla barn och ungdomar upp till 16 år som på egen hand klarar av en bana på grön/vit nivå eller svårare. Max antal deltagare är 150 st.

Dag och tid

Lägret börjar 23 maj kl. 09:30 och slutar 24 maj kl. 13:00 (efter lunch).

Boende

Övernattning sker på hårt golv i gymnastiksal i Hälsohuset i Knivsta (Forsbyvägen 12). Vi har tillgång till idrottshallen från kl. 15:30 på lördagen och fram till 10:00 på söndagen. All packning kommer kunna förvaras i två omklädningsrum före och efter dessa tider.

Träning

Det arrangerad tre olika träningar som genomförs i grupper efter ålder och svårighetsgrad. Ansvariga klubbar ser till att det finns totalt tre träningar för varje grupp. Ansvaret innebär banläggning, utsättning och intag av kontroller (inklusive att ta med material för detta) samt kartproduktion (utskrift). För mer information, se separat fil om hur träningarna ska arrangeras.

Samordning kring träningar och logistik sker innan PM publiceras.

Grupp	Rek. ålder	Ansvarig klubb
Grön/Vit	8–10 år	OK Enen + OK Linné
Gul	11–12 år	Rasbo IK + Länna IF + OK Rodhen
Orange	13–14 år	IF Thor + OK Roslagen
Violett	15–16 år	Ledare för Upplandstruppen

Logistik

Då flertalet av träningarna kommer att genomföras en bit bort från boendet, kommer det behövas hjälp med skjuts för de flesta av grupperna.

Aktiviteter

På lördagskvällen kommer det organiseras aktiviteter för alla ungdomar

Mat

Du kommer med frukost i magen till första träningen. Övrig mat (Lunch, Middag, Kvällsmål, Frukost och Lunch) serveras på lägret. Ange behov av specialkost vid anmälan.

Anmälan

Anmälan sker via Eventor senast **17/5**.

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/26288>

Ange grupptillhörighet, kontaktuppgifter till vårdnadshavare och eventuell information om särskild kost. Vet du inte vilken grupp du ska anmäla dig till, kontakta din klubbs tränare för hjälp. Eventuell medicinsk information eller information om särskilda behov anmäls till din klubbs medföljande ledare.

Vid anmälan anges om man är Deltagare, Ledare med/utan bil eller Medföljare med/utan bil.

Tag med

Madrass, sängkläder och kudde. Kläder för tre träningspass. OL- skor, vanliga skor, vattenflaska, badkläder, handduk, tandborste, tandkräm, ev. mediciner.

Resa

Klubbvis tar man sig med bil till Knivsta.

Ledare och föräldrar

Klubbarna skickar med en egen klubbledare för varje påbörjat 10-tal ungdomar som klubben anmäler. Ledarna uppger vilken grupp de vill tillhöra i anmälan. Då vissa träningar kommer kräva skjuts är det välkommet med föräldrar som kan hjälpa till att köra.

Kostnad

UOF betalar en stor del av lägerkostnaden. Vi beräknar att klubbavgiften (eller egenavgiften) blir högst 200–300 kr/person. Kostnaden för medföljande vuxen (ej ledare eller förälder som hjälper till med logistiken) är 430 kr (kostnad för mat och boende). Kostnaderna kommer att faktureras klubbarna i efterhand.

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.

Frågor

Kontakta Mats Warvelin, orientering@langhundraif.net, 0730–408820

Program (preliminärt)

Lördag 23/5

09:30	Incheckning i Hälsohuset
10:10	Samling och indelning i grupper
10:30	Orienteringsträning #1
12:00-13:30	Lunch i CIK (Centrum för Idrott och Kultur, alldeles intill Hälsohuset)
14:00	Bad vid Särstabadet om vädret tillåter
15:30	Orienteringsträning #2
17:30-18:30	Middag i CIK
19:00	Kvällsaktivitet
21:00	Kvällsfika

Söndag 24/5

08:00	Frukost i CIK
09:00	Packning och städning
10:00	Orienteringsträning #3
11:30-13:00	Lunch i CIK
13:00	Avslutning

Vi hoppas och tror att alla får ett roligt läger!

VÄLKOMNA