



## PM Värmlandslägret 2024

Nu är det snart dags för läger och det ser vi i Kils OK fram emot!  
Vi ska försöka ta hand om er på allra bästa sätt.

### Först lite generell info:

- Vi bor och äter i Vikstaskolan i Kil. <https://maps.app.goo.gl/isyXB1qYvMput4186>  
Vägvisning dit kommer finnas på lördagen.
- Separata PM för varje träningspass kommer publiceras närmare, där kommer all info ni behöver kring det finnas.
- Det finns flera butiker i Kil om eventuella inköp behöver göras. Om och när ungdomarna får bege sig dit bestämmer ledarna!
- Ni kommer sova i en gymnastiksal och då man blir många i samma rum gäller det att visa sina rumskompisar, både ungdomar och vuxna, respekt.
- Lägerledare kommer att finnas på skolan i stort sett hela tiden, även under natten. Nu innan lägret är det enklast att få tag på oss via sms eller mail om man undrar något, vi svarar så fort vi kan. Se kontaktuppgifter sist.

**Samling:** lördag 25 maj samlas vi i vid Örnäs norr om Kils golfbana för första träningspasset, start mellan kl 10 och 10.30. Vägvisning från Kils golfbana. Läs igenom PM för denna träning noga innan. Kartlänk: <https://maps.app.goo.gl/kVi4VDTQtiGTALB4A>

**Avslutning:** efter sista träningen vid på söndag eftermiddag, någon gång mellan 15.30 och 16.00. Innan det passet ska alla tillhörigheter packas ihop och tas med från skolan. Vill man duscha efter sista träningen kan man göra det i Frykstastugan.

### Program

Alla samlingar är på läktaren i idrottshallen om inget annat anges.

#### Lördag

10.00	Träningspass vid Örnäs.
från 12.15	Lunch (och dusch om man vill)
13.15	Information för alla och inkvartering
14.15	Ledargenomgång
15.00	Träningspass sprint i Kil
	Enklare mellanmål efter träningen
18.30	Middag
19.30	Kvällsaktivitet
22.30	God natt!



Söndag

7.30 Frukost

8.30 Ledargenomgång

9.30 Träningspass i Karsbol, Fagerås <https://maps.app.goo.gl/iZygg7yLhXRfaGFc9>

från 12.00 Lunch (och dusch om man vill)

13.00 Packa ihop

13.45 Poängorientering till Frykstastugan

14.00 Avresa från skolan för chaufförer

15.45 Avslutning (Frykstastugan) <https://maps.app.goo.gl/uCzxMSswqEzBeY1q8>

**Att ta med:**

- Sövsäck, liggunderlag och kudde samt pyjamas.
- Träningskläder och skor till fyra träningspass. Tänk både OL-skor och vanliga löparskor.
- Badlakan och hygienartiklar
- Kompass, SI-pinne om man har, vattenflaska och gärna klocka. Övningarna läggs upp i Livelox.
- Vanliga kläder. Kvällsaktiviteten kommer att genomföras utomhus så tänk kläder efter väder.

Om något är oklart eller ni funderar på nåt annat, hör av er!

Välkomna till Kil!

Magnus Nordström, 070-6470169, [m.nordstrom69@gmail.com](mailto:m.nordstrom69@gmail.com)

Elin Häggkvist, 070-3400221, [elin.haggkvist@gmail.com](mailto:elin.haggkvist@gmail.com)