

18-22 Juni 2023

O-CAMP

Strömman Naturbrukscentrum



Lägret för **alla** orienterare
mellan 13 och 18 år!

Lägerinfo

Den 18:e juni är det dags för O-Camp 2023! Då drar vi igång på Strömma Naturbrukscentrum.

Vi utlovar fem händelserika dagar med fantastisk orientering, utmaningar, äventyr och massa annat kul! I år firar vi dessutom 20års-jubileum som vi såklart kommer att uppmärksamma på diverse olika vis! Vi ledare lovar att det är något som ni inte vill missa.

För vem?

O-CAMP är lägret för alla orienterare i åldern 13-18 år (födda 10-05), såväl nybörjare som elitlöpare. Lägret arrangeras av Västergötlands Orienteringsförbund, men även ungdomar från andra distrikt är varmt välkomna att delta.

Kostnad

Priset per deltagare är 2695:- för boende med sängplats alternativt 2495:- för boende på hårt underlag, detta väljs under "Tjänst" i eventor. I priset ingår boende, all mat, kartor samt transport till aktiviteterna under lägret.

Majoriteten av deltagarna kommer att kunna sova i sängar, för dessa gäller först i kvern vid anmälan. Därefter gäller hårt underlag i klassrum. Vill man anmäla sig till hårt underlag redan innan sängplatserna är slut så går det också bra.

Transporter

Vi står för alla transporter mellan träningar under lägret. Resa till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är belägen på Strömma Naturbrukscentrum som ligger strax utanför Sätilla. Det finns även möjlighet att ta sig dit med kollektivtrafik, då vill vi att man meddelar detta inför lägret genom att maila "ledning@ocamp.se" så att vi vet och ev kan hämta upp vid hållplatsen.

Klubbledare

Varje deltagare på O-CAMP ska också ha en klubbledare på lägret, varje klubbledare kan vara ansvarig för max 10 deltagare och vi ser såklart positivt på att man samarbetar mellan olika klubbar. En klubbledare måste vara över 18 år. En klubbledares uppgift under lägret är att vara en typ av kontaktperson och trygghet för deltagaren samt vidarebefordra information till deltagarna.

Varje kväll sker en klubbledarsamling där vi kommer att gå igenom upplägg samt ev tider att passa för kommande dag. Vi utvärderar även genomförd dag ifall det uppstått funderingar eller frågor. Vid vissa aktiviteter kan klubbledarna få assistera med lättare uppgifter samt även vid behov hjälpa till med uppföljning. Kostnaden för klubbledare är densamma som för deltagare.

Mer info närmare lägret med bra att veta-info kommer att mailas ut till klubbledarna så viktigt att ens mailadress i Eventor är korrekt.



Träning

Träningarna på 2023 års läger kommer fokusera på att du ska utveckla din individuella orienteringsteknik. Vårt mål är att varje deltagare ska utvecklas orienteringsmässigt under sin vistelse på O-CAMP.

Lägret bjuder på träningar i varierande distans och karaktär. Du kan även välja bland flera längder och svårighetsgrader, från gul till svart. Vi tycker att träning ska vara roligt och givande och satsar därför på att hitta övningar som är nya och spännande för deltagarna. O-CAMP är lägret för dig som vill utveckla dina orienteringskunskaper, oavsett om du är nybörjare eller elit. Vi kommer bland annat bjuda på USM träning, momentbana och stress-ol samt att vi kommer vara på plats på årets upplaga av Mini-tjoget!

På Mini-tjoget kommer vi att tävla i O-Camplag, mer info om detta på själva lägret.



Aktiviteter

Man har aldrig tråkigt när man är på O-CAMP. Det finns alltid något att göra. Utöver träningar och olika utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. Aktiviteterna ger dig stora möjligheter att lära känna nya människor och som vanligt finns de uppskattade såpa- och mosslekarna med på schemat. Under sista lägerkvällen kommer vi uppmärksamma 20års-jubileumet lite extra med en jubileumsmiddag samt efterföljande DISC-O. Så glöm inte packa med dina finaste partykläder!



Unga ledare

Förutom ett läger är O-CAMP även en ledarskapsutbildning som varje år engagerar ca 25 unga ledare.

Under fyra helgträffar på vintern/våren samlas alla blivande ledare för att planera sommarens läger. På träffarna blandas planering och inspirerande föreläsningar med mycket samarbetsövningar och lek, allt för att ledarna ska bli trygga i sin ledarroll och sammansvetsade som grupp när lägret går av stapeln.

Det är en nyttig erfarenhet att målinriktat jobba tillsammans med andra och ledarna utvecklas inte bara som ledare utan lär sig också mycket om sig själva, kanske främst under lägerveckan då vintern och vårens förberedelser sätts på prov.



O-CAMP skapar därför inte bara minnen och nya vänner för lägerdeltagarna utan även ledarstaben har mycket kul tillsammans, där nya vänskapliga kontakter knyts. Är du nyfiken på att innan lägret få veta mer om ledarna som kommer att hålla i lägret finns information om var och en på www.orientering.se/vastergotland/aktiv/o-camp/ under fliken "Aktiv" och "ledare".



Välkommen!



O-CAMP



ocamp2023



O-camp



ocamp_orientering

Kontakt

Hanna Boquist
072-201 34 16

Lisa Börnstedt
070-290 00 95

Emelie Rönnborg
072-501 01 31

ledning@o-camp.se

Västra Götaland

www.orientering.se/vastergotland/aktiv/o-camp/