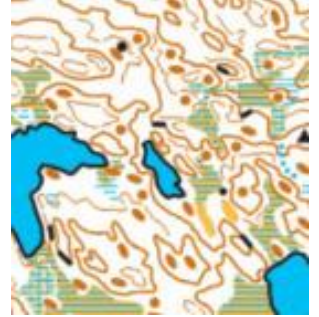


Umeå Orienteringsklubb bjuder in till

LÄGER I TÄRNAFJÄLLEN 6-9 JULI 2025

Lägret kan med fördel kombineras med tävlingarna i Joesjö 5-6 juli.



**Inbjudna är DH21-löpare samt ungdomar/juniorer födda 2005-2010
från alla klubbar i Västerbotten och Örnsköldsviksklubbar**

Förutsättningar - syfte:

Syftet med lägret är att erbjuda bra fysisk och teknisk träning i stimulerande och vacker fjällmiljö tillsammans med andra träningssugna orienteringskompisar från olika klubbar.

En viktig förutsättning för att delta i lägret är att alla är beredda att ta ett stort personligt ansvar. Det gäller såväl träning, återhämtning, och när det handlar om näringsintag inklusive att hjälpa till med matlagning för hela gruppens självhushåll. Kom ihåg att träningsutbudet är det som erbjuds, men du väljer själv vad du deltar i och med vilken intensitet. Återhämtningen är viktig för att kropp och huvud ska tillgodogöra sig träning!

En stark rekommendation är förstås att kombinera lägret med tävlingarna "Tärnafjällens 2-dagars" i Joesjö lördag-söndag 5-6 juli – se dessa länkar – [Lördag](#) och [Söndag](#).

Preliminärt program:

Söndag 6 juli: Samling på Klippengården på eftermiddagen. Eftersnack efter tävlingarna. Sociala aktiviteter.

Måndag 7 juli: Två träningspass

Tisdag 8 juli: Två träningspass

Onsdag 9 juli: Ett träningspass + hemresa

De organiserade träningspassen kommer i huvudsak bestå av orienteringspass (2-3 st) och andra former av löppass. Det är också möjligt att träna på andra sätt.

Resor:

Alla resor till och från lägret ordnas och bekostas av deltagare eller respektive deltagares klubb. För transporter under lägerdagarna svarar respektive klubb för (se även rubriken "Ledare").

Boende:

Klippengården, 6 km nordväst Hemavan, i två- eller fyrbäddsrums. <https://www.klippengarden.se/>

Det finns möjlighet för lägerdeltagare med ledare att bo på Klippengården redan från fredag 4 juli för en kostnad på 200 kr/person och natt.

Mat:

Vi kommer i huvudsak att ha självhushåll med egen matlagning under hela lägret. All mat under lägret betalas av var och en, men mat som vi ordnar själva kommer att köpas samordnat och kostnaderna kommer att delas upp.

Kostnad:

Det här ingår

- Logi tre nätter
- Kartkostnader
- Deltagande i organiserade träningar och andra aktiviteter.

Preliminär kostnad ca 800 kr + matkostnader. Observera att inga kostnader för resor till och från lägret ingår och heller inte kostnader för nödvändiga transporter under lägret till och från träningar.

Ev. kan kostnaden för lägret reduceras om bidrag från VOF-fonden beviljas av Västerbottens Orienteringsförbund.

Ledare:

Huvudansvariga ledare: Andrin Bieri + Åsa Otterbjörk – Umeå OK.

För deltagare från andra klubbar än Umeå OK ska det på lägret finnas ledare som ansvarar för deltagarna på lägret för att lösa transporter och ansvara för deltagarnas säkerhet under träningar. Ledare ska också vara beredd på att ta aktiv del i detaljplanering och genomförande av träningar och andra aktiviteter under lägret tillsammans med lägrets huvudansvariga ledare. Ledare kan samordnas så att en ledare har hand om aktiva från flera klubbar.

Anmälan/frågor:

Anmälan till lägret ska göras senast 15 maj 2025 via Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/23227>

För frågor om lägret ta kontakt med Andrin tel. +41 798237144, andrinbieri@gmail.com

eller Åsa tel 070-2850223, asa@accum.se

