

15-19 juni 2025

O-CAMP

Tånga Hed, Vårgårda

Ett o-oförglömligt
äventyr för alla
orienterare



TÅNGA HED

15-19 JUNI 2025



Orientera dig i inbjudan!

Lägerinfo.....	3
För vem?.....	3
Kostnad.....	3
Transporter.....	3
För dig som är vårdnadshavare	4
Anmälningssinformation.....	4
Betalningsinformation.....	4
Anmälan av specialkost, allergi och medicinsk info.....	4
Avbokningsregler.....	5
För dig som är klubbledare.....	6
Klubbledarenkät inför lägret:.....	6
För dig som är deltagare	7
Träning.....	7
Klassbeskrivning	8
Gul.....	8
Orange	8
Violett.....	8
Svart	8
Aktiviteter	9
Unga ledare	9
Kontakt:	10



Lägerinfo

Den 15/6 är det dags för O-Camp 2025! Då drar vi igång på Tånga Heds Camping i Vårgårda!

Vi ledare är förväntansfulla och lovar att detta års läger är inget ni vill missa. Varje dag bjuder på nya utmaningar inspirerade av kända TV-program! Här kombineras äventyr, strategi och kluriga uppdrag – precis som på bästa sändningstid.

För vem?

O-CAMP är lägret för alla orienterare i åldern 13-18 år (födda 2007-12), såväl nybörjare som elitlöpare. Lägret arrangeras av Västergötlands Orienteringsförbund, men ungdomar från andra distrikt är varmt välkomna att delta.

Kostnad

Priset per deltagare är 2700 kr. Majoriteten av alla sovplatser är sängplatser, för dessa gäller först till kvarn vid anmälan. Hårt underlag kommer att erbjudas efter att alla sängplatser är slut. Priset för hårt underlag är den samma. I priset för anmälan ingår alla måltider, boende och kartor.



Transporter

Vi står för alla transporter mellan träningar under lägret. Resa till och från lägret är upp till var och en att ordna. Vi uppmanar er till samåkning om möjlig. Lägerplatsen är på Tånga Heds camping i Vårgårda. Det finns möjlighet att ta sig till lägret med kollektivtrafik. I så fall meddelas detta till: "ledning@ocamp.se" så att upphämtning vid Vårgårda station kan organiseras.

För dig som är vårdnadshavare

Anmälningssinformation

Anmälan till lägret görs via Eventor senast fredag 23 maj 23:59. Vi har möjlighet att ta emot 155 deltagare. Om maxantalet uppnås kommer anmälan stängas i förtid. Då är det alltså först till kvarn som gäller. Förhoppningsvis ska alla som vill vara med, kunna vara med!

Vid anmälan ska rätt sportidentnummer anges. Den som anmäler sig till lägret bör ha rätt mailadress angiven i Eventor. Detta eftersom att det kommer mailas ut bra-att-ha-information innan lägret, till exempel packlista.

Även du som klubbledare ska anmäla dig via Eventor, till klass: *Klubbledare*.

Betalningsinformation

Deltagarens klubb faktureras på anmälningssavgiften, vilken är 2700 kr. Fakturan kommer skickas ut av Västergötlands Orienteringsförbund efter lägrets slut.

Anmälan av specialkost, allergi och medicinsk info

Vid eventuell specialkost, allergi, medicinsk eller övrig info som är nödvändig för oss att veta ska följande Google-formulär fyllas i snarast:
Enkät: specialkost, allergi, medicinsk och övrig info (Klickbar länk)



Avbokningsregler

Avbokning görs till kontaktposten: ledning@o-camp.se

Avbokningar görs i första hand till kontaktposten då det är ansvariga som behöver ha koll på antalet deltagare.



Fram till anmälan stänger

Helt kostnadsfri avbokning.

Fram till 8 dagar innan lägret

Fram till 8 dagar innan lägret kan du avboka mot 25 % av avgiften.

Efter 8 dagar innan lägret

Efter 8 dagar innan lägret kan du avboka mot 50 % av avgiften.

Under påbörjat läger

Under påbörjad aktivitet betalar du minst 50 % av avgiften. Om mer än halva aktiviteten är genomförd betalar du även den del av avgiften som motsvarar din närvaro under den avslutande delen.



För dig som är klubbledare

Varje deltagare på O-CAMP ska ha en klubbledare på lägret. Varje klubbledare kan vara ansvarig för max 10 deltagare. Vid behov går det självfallet bra bytas av under veckan och vi ser såklart positivt på att man samarbetar mellan olika klubbar. Klubbledaren måste vara 18 år eller äldre. Klubbledares uppgift under lägret är att vara en kontaktperson och trygghet för deltagaren samt vidarebefordra information från lägerledarna till deltagarna.



Varje kväll arrangeras en klubbledarsamling där vi går igenom upplägg och tider att passa för kommande dag. Vi utvärderar även genomförd dag ifall det uppstått funderingar eller frågor. Vid vissa aktiviteter och träningar är det frivilligt för klubbledarna att assistera med lättare uppgifter.

Kostnaden för klubbledare är 2700kr.

Klubbledarenkät inför lägret:

Som klubbledare ska du fylla i en Klubbledarenkät. I enkäten ska en sammanställning av uppgifter om alla deltagare du/ni ansvarar för stå. Om en klubbledare ansvarar för deltagare från en annan klubb eller om klubbledare byts av under veckan ska även detta framgå i enkäten. Ni hittar enkäten HÄR samt bland länkarna i Eventor. Enkäten ska skickas till mail: ledning@o-camp.se, innan lägret.



Även du som klubbledare anmäler dig via Eventor till klassen: *Klubbledare!*

För dig som är deltagare

Hej deltagare! Så o-troligt kul att du är intresserad av att vara med på O-camp! Här kommer lite kort info om årets läger:

Träning

Vårt mål är att just du ska utvecklas orienteringsmässigt under din vistelse på O-CAMP. Under träningarna finns möjlighet att få uppföljning, där en erfaren orienterare följer med dig ut på banan och delar med sig av sina bästa tips och trix.

Lägret bjuder på träningar i varierande distans och karaktär. Du kan välja bland flera längder och svårighetsgrader, från gult till svart. På nästa sida hittar du en beskrivning av de olika klasserna. Välj den som du tycker passar dig bäst!

Vi tycker att träning ska vara roligt och givande och därför är 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...



Klassbeskrivning

Gul

2,5 - 3,5 km.

Terrängen har god framkomlighet och tydliga ledstänger, så som vägar, stigar, staket, vattendrag och öppen mark. Kontrollpunkterna kan avvika något från ledstängerna, men föregås då alltid av en tydlig utgångspunkt samt har en säker uppfångare bakom.

Orange

Orange Kort 3,0 - 4,0 km.

Orange Lång 4,0 - 4,5 km.

Terrängen ska vara lättframkomlig terräng och måttligt kuperat. Terrängdetaljerna ska vara tydliga. Jämfört med gul bana kan svårare kontrollpunkter användas, till exempel större sänkor, tydliga åsar, höjder och branter. En säker inläsningspunkt finns inom 200 meter från kontrollen.

Violett

Violett kort 3,5 - 4,5 km.

Violett lång 4,5 - 5,5 km.

All typ av terräng och alla typer av kontrollpunkter kan förekomma. Jämfört med Orange bana ställer Violett bana ökade krav på förmågan att sträckplanera och att väga snabbhet mot säkerhet. Kontrollerna behöver ej ha tydliga uppfångare bakom, vilket sätter kontrolltagningsförmågan på prov. Inläsningmöjlighet ska dock finnas inom ett rimligt avstånd.

Svart

Svart kort 4,5 - 5,5 km.

Svart lång 5,0 - 6,0 km.

För de mest erfarna orienterarna. Likt Violett kan all typ av terräng och kontrollpunkter förekomma. Andelen kurvbildsorientering ökar, vilket även bjuder in till detaljrik terräng och små terrängdetaljer som sätter orienteringsförmågan på prov



Aktiviteter

Man har aldrig tråkigt när man är på O-CAMP. Läger äger! Det finns alltid något att göra. Emellan träningar och utmaningar finns det alltid något skoja att hitta på. Aktiviteterna ger dig chansen att träffa nya kompisar och som vanligt finns de uppskattade såpa- och mosslekarna med på schemat. Under sista lägerkvällen bjuds det dessutom upp till DISC-O. Så glöm inte packa med dina finaste partykläder!

Unga ledare

Förutom att läger äger så bidrar O-CAMP till att 25 unga ledare utvecklas i sin ledarskapsförmåga.

Under planeringsåret hålls fyra helgträffar där alla O-CAMPs ledare träffas och planera sommarens läger. Samtidigt som lägret tar form utbildas ledarna genom inspirerande föreläsningar i SISUs regi. Där emellan sammansvetsade gruppen genom roliga lekar och aktiviteter.

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.

O-CAMP skapar minnen och vänner för livet, inte bara för er deltagare, utan även för oss ledare. Hela ledargänget ser o-troligt mycket fram emot att träffa just dig den 15de juni på Tånga Heds camping för årets upplaga av O-CAMP!

Nyfiken på ledarna redan nu? Kika in oss på våra sociala medier som finns på nästa sida!

Kontakt:

ledning@o-camp.se

Elsa Södervall

Tel. 073- 501 59 69

Linnea Solvang Stagg

Tel. 070- 293 98 82

Emelie Rönborg

Tel. 072-501 01 31



[O-Camps Hemsida](#)



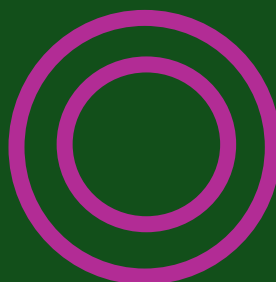
[ocamp2025](#)



[O-CAMP](#)



[ocamp_orientering](#)



Västra Götaland