

# **VÄLKOMNA PÅ VINTERLÄGER I OK SKOGSFALKENS KLUBBSTUGA!**

**Datum: fredagen den 12 januari till söndagen den 14 januari 2024**

**Var: OK Skogsfalkens klubbstuga i Svängsta (övernattning i storstugan på hårt underlag)**

**För vilka? Ungdomar födda 2004-2013 (11-20 år), vi önskar även några medföljande ledare från andra föreningar. Medföljande föräldrar är välkomna att springa OL-träning på fredagen och att delta i workshop kring styrketräning för orienterare på söndagen.**

**Preliminärt program:**

**Fredag:**

**ca 18.00   samling  
                  OL-träning med pannlampa  
                  middag  
                  kvällsaktivitet**

**Lördag:**

**frukost  
ca 10.00 OL-träning  
lunch  
ca 14.00 inomhusträning i gymnasal (jogg dit ca 2 km)  
middag  
kvällsaktivitet**

**Söndag**

**frukost  
ca 10.00 OL-träning/teori för ledare  
styrketräning för orienterare med SISU Blekinge  
lunch  
hemfärd ca 13.00**

**Kostnad: max 600 kr, hör med din förening hur mycket/om de subventionerar kostnaden.**

**Anmälan senast den 7 januari.**

**Kontakt: Ingrid Söderberg, 0705-327321**