



PM Regionsläger i Halland 19–22 juni 2023.



- Plats:** Falkenberg, Hjortsberg/ Skrea [Hjortbergs Idrottshall – Google Maps](#)
- Tillresande:** Vid ankomst med tåg till Falkenbergs tågstation så går det kostnadsfri anslutningsbuss (med nr. 1) till bussterminalen. Tag sedan buss 2 med riktning mot Skrea och stig av vid bussplats "Falkenberg, Ljungholmen" (hållplatsen strax efter matbutiken Ica Skrea). Följ sedan utsatta OL-skärmar.
För tidtabell se: www.hallandstrafiken.se
Vid problematik väl på plats eller vid resande inom Falkenberg så tag kontakt på nedanstående telefonnummer så finns vi behjälpliga.
- Datum:** Ni är välkomna att registrera och installera er i sovsal från 12.00
Lägret startar måndagen den 19 juni kl. 12.30 i skolans lilla matsal med upprop och lunch. Observera att lunchen är framflyttad från 13.00 i tidigare inbjudan!
Om man inte har hunnit installera sig innan lunch så finns tid efteråt.
Ombyte sker efter lunch.
Lägret avslutar torsdagen den 22 juni ca kl. 13.00 (direkt efter att vi ätit lunch).
- Program:** Träningar blandat med massa roliga sociala aktiviteter. Vid vissa aktiviteter förekommer säkerhetsföreskrifter.
- Utrustning:** OL-kläder, handduk, SI-pinne, kompass, hygienartiklar, badkläder, solkräm och löparskor. Madrass till hårt underlag, sovsäck/sängkläder och fickpengar om man vill handla något. Gärna även GPS-klocka då vägvalsanalyser kommer att ske.
Förbud mot nötter då vi har en i sällskapet som är nötallergiker.
- Logi:** Logi på hårt underlag sker i Hjortbergs Idrottshall där vi även har tillgång till omklädningsrum och matsal.
- Kursgård:** Vi utgår från Idrottshallen, intill ligger Skrea strand där bad och aktiviteter kommer att ske, Ica butik och gångavstånd Falkenbergs orienteringsklubb.
- Ledare:** Distriktens ungdomsledare kommer att leda momenten under ledning av lägrets ansvariga och finnas behjälpliga. Avstämningar och instruktioner sker löpande under lägret.
- Träning:** Flertalet träningar ligger i anslutning till arenan. Till övriga pass så kommer vi åka stor abonnerad buss.
Vattenflaska skall medföljas påfylld till var träning, vi har även med extra dunkar vatten, saft och resorb.
Vi har med värmen i åtanken och vidtar förebyggande åtgärder därefter.
- Kontaktperson och lägeransvarig:** Jennie Malmgren Ryberg
Mobil nr; 070- 660 61 47. Email: ungdom@fok.se

**Hjärtligt välkomna till ett garanterat roligt och givande läger hälsar
Falkenbergs Orienteringsklubb och Hallands Orienteringsförbund.**