**Lägerhelg 2-3 september**

Jämtland Härjedalens orienteringsförbund (JHOF) bjuder in till lägerhelg, en helg full av orientering och roligheter! På lördagen den 2 september vänder vi oss till barn och ungdomar mellan 9-20 år samt parasportare oavsett ålder medan den 3 september är för de något äldre då du måste vara minst 12 år och klara av en orienteringsbana på gul nivå (lätt bana).

**Lördag 2 september**

Vi samlas på Östersund skidstadion och därifrån orienterar vi oss upp till Rannåsen i lag där vi blandar klubbar och åldrar. På plats vid ÖOKs klubbstuga byter vi om till torra kläder och äter en gemensam lunch som JHOF bjuder på.

På eftermiddagen springer vi valfri bana som en del av Rannåsendagen Vi beräknas vara klara runt 14.00 men det beroende på vilka banor ungdomarna väljer.

**För vilka:** Alla barn och ungdomar mellan 9-20 år samt parasportare oavsett ålder.

**Tid och plats:** Östersunds Skidstadion kl 10.00

**Utrustning:** Kläder för utomhusträning, torrt ombyte för utelunchen vid Rannåsenstugan. Kläder efter väder. Kompass och sportidentpinne om ni har. Vi transporterar väskorna från Skidstadion till Rannåsen.

**Anmälan: OBS! Du måste anmäla dig både till,** senast 31 augusti

1. Lägerdagen, så vi kan planera FM aktivitet och lunch <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/18741>
2. Vilken banan du vill springa på Rannåsendagen. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/46444>

Kan du så anmäl dig via Eventor, har du inget inlogg går det bra att skicka SMS till Kalle. (Ange namn, klubb, ålder, specialkost och telefonnummer till vårdnadshavare samt vilken bana du vill springa)

**Frågor**: Kalle Maripuu 073-046 76 12

**Söndag 3 september**

Söndagens träning genomförs i vackra Vålådalen och vänder sig till dig som springer orientering på minst gul nivå (nivå Lätt) och är 12 år och äldre. Du som vuxen är också välkommen att delta. Träningsdagen leds av Jonas Hammarskiöld och Trail-världsmästaren Martin Nilsson.

Vi kommer att köra ett orienteringspass på FM samt ett löppass på fjället efter lunch. JHOF bjuder på lunch och eftermiddagsfika innan hemresa ca kl 16. Se till att ha med eget fika innan första träningspasset! Duschmöjligheter finns på fjällstationen.

**För vilka:** Du som är 12 år eller äldre och klarar en gul orienteringsbana (nivå Lätt)

**Tid och plats:** Vålådalens Fjällstation kl 9.45 (Träningen startar 10.00)

**Utrustning:** Träningskläder för 1 orienteringspass och 1 löppass på fjället, kompass samt duschgrejer, ombyte och förmiddagsfika.

**Anmälan:** Via denna länk<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/18741> senast 31 augusti. Hör av dig till din tränare i klubben om du saknar inlogg till Eventor.

**Frågor**: Jonas Hammarskiöld på 070-962 22 16