

Här bor vi!

[Pink circle highlighting a building icon]

[Pink circle highlighting a building icon]

[Pink circle highlighting a beach area]

Röda stugan

Havets källa

Golf bana

Camping

Trappviken

Läger Oxelösund 20-22 augusti

OK ÄLVSJÖ-ÖRBY
Program

Program

Varmt välkomna till en orienteringshelg i Oxelösund och Kolmården! Vi har hyrt OK Måsens klubbstuga som vi äter i och använder som samlingsal. Tältar gör vi på gräsmattan utanför.

Vi ordnar gemensam mat som vi handlar och tillagar tillsammans. Undantag är när vi kommer på fredag då vi beställt catering och under söndagens tävlingar då det finns en marka/café att handla ifrån.

Fredag

ca 16:00 Avresa, Älvsjö - meddela om du behöver skjuts

18:00 Gemensam middag, hör av er om ni är sena

18:30 - 20:00 Diska, sätta upp tält och komma i ordning

20:00 - 21:00 Natträning med gemensam uppvärmning och löpskolning. Sen gemensam natträning (gul/orange) och orienteringslekar (vit). Ta

med lampa, avslutas med bad för de som vill

21:30 - 22:00 Tyst på tältplatsen, alla i tälten

Lördag

08:00 - 09:00 Frukost

09:30 Avfärd träning, Femöreskartan (8 min resa), skärgårdsterräng

10:00 Träningsstart - alla tar med eget vatten

12:00 Lunch

13:00 Fri lek, minigolf på campingen för de som vill

14:00 Samling i klubbstugan, gul/orange - planering Rogaining, vit + vit/gul lära känna varandra

14:45 Fika/mellis (macka + fika)

15:15 Avfärd träning, Brännäs (15 min resa)

15:45 - 17:00 Träningsstart, Rogaining. Efteråt dusch/bad för de som vill

18:30 Middag + disk och städning

19:30 Lagaktivitet/kahoot + Kolla Live!ox/Jukola för de som vill

21:00 Borsta tänder mm

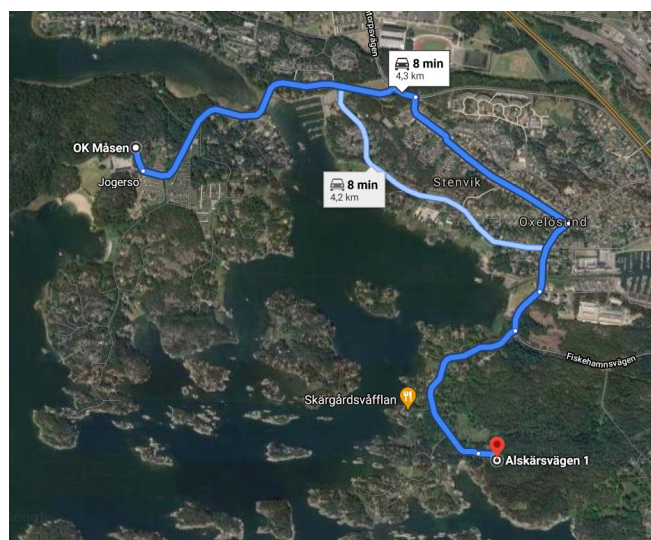
21:30 Tyst på tältplatsen



Vita Villan - OK Måsens klubbstuga

Jogersövägen 6

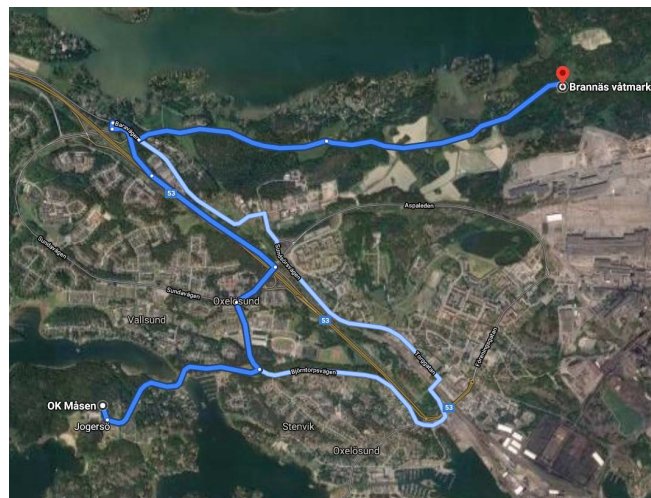
Länk till [Google Map](#)



Träning förmiddag lördag

Parkering Alskärsvägen 1

Länk till [Google Map](#)



Träning eftermiddag lördag

Parkering Brännäs våtmark

Länk till [Google Map](#)

Packlista

Sovsäck
Liggunderlag
Tält
Pannlampa
Varm tröja och regnkläder
Ombytteskor/stövlar om det är blött
Vattenflaska
Orienteringskläder, helst flera ombyten
SI-pinne, kompass och defintionshållare
för de som har (vi har med lånepinnar och kompasser)
Badkläder och handduk
Tandborste

Swish/kontanter till lunch söndag

Tänk på

Gärna mobiltelefon med under träning
men mobilfritt övrig tid.

Telefon Ledare:

Annemone:

Joel: 0761227387

Susanne: 0739965793

Micke: 0736549288

Karin: 0736613066

Söndag

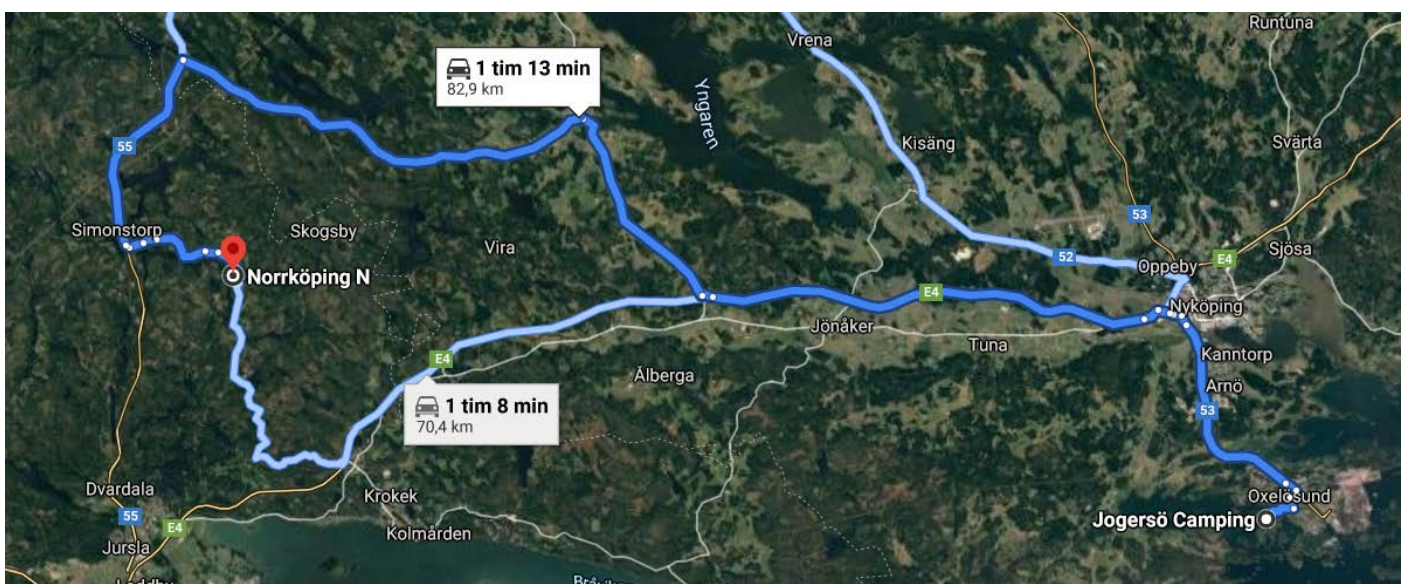
07:30 Frukost för de som startar tidigt

08:30 Avfärd för de som startar tidigt (1,15 min
resväg till tävling)

Städning för de som startar senare

10:00 första start. OBS! 1800 m till start

Lunch ordnar man själv på tävlingen eller på hemväg



Tävling Söndag

Stora Brevik, Vägvisning från riksväg 55 söder om Simonstorps samhälle. Använd övre ruttvalet i Google även om det är några minuter längre.

Länk till [Google Map](#)