

Oxelösundslägrer 18-20 november 2022

Nu är det äntligen dags för årets novemberläger! Vi kommer att åka ner fredag eftermiddag för att hinna vara med på OK Hällens Kanonlopp. Se till att vara ombytt. På lördag blir det dubbla träningar samt besök på Boda Borg. På söndag söndag kommer vi avsluta med en träning för att sedan duscha, städa och packa in i bilarna och bege oss hemåt.

På fredagen har vi ingen planerad middag, så se till att ha ätit innan eller ha med mat, typ pastasallad. Vi kommer att ha kvällsfika med mackor etc. På söndag kommer vi troligtvis att stanna på vägen hem och äta, så det är bra att ha lite pengar till det. Om man saknar tex Swish, meddela någon av oss ledare så kan vi lägga ut.

På fredagen är det kanonloppet och vi har anmält alla. Det finns lång resp kort bana för damer resp herrar. För de som har gått upp i Orangegrupp efter sommaren, så har jag anmält de till korta banan. De övriga är anmälda till långa banan. Det är ingen gaffling och gemensam start. Om banan inte passar så går det bra att byta. Det görs via Eventor.

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/43021>

Banlängder:

Herrar lång 4,3 km

Damer lång 3,2 km

Herrar kort 2,1 km

Damer kort 1,9 km

Betalning

800 kr. Återkommer om det ska Swishas eller om det blir faktura.

Att ta med

- Sovprylar - Lakan/örngott/snuttefilt etc.
- Träningskläder (vi kommer att genomföra 4 pass, rekommenderas åtminstone 2 uppsättningar)
 - Pannlampa, kompass, SI-pinne
 - Orienteringsskor
 - Ombyteskläder, för byte direkt efter träning (speciellt viktigt om det är regnigt/blött)
 - Vattenflaska
- Hygienartiklar - Schampo, tandborste, handduk etc
- Kläder för Boda borg - se deras hemsida
- Varma kläder - Åtminstone en varm jacka
- "Vanliga" kläder
- Fickpengar - För ev lite snacks

Program (preliminärt)

Fredag

16:30 Avresa

18:15 Gemensam start för Kanonloppet

20:00 Kvällsmat

Lördag

07:30 Frukost

09:00 Ombytta och redo för att åka till träningen på Femöre

12:00 Lunch

14:00 Ombytta och redo för att åka (alternativt springa) till träningen på Jogersö

15:40 Avfärd till Boda Borg

16:00 Boda Borg

18:30 Middag

Söndag

07:30 Frukost

09:00 Ombytta och redo för att åka till träningen på Brannäs

11:30 Dusch o Städning

12:30 Avfärd hemåt. Stannar troligtvis och äter i Nyköping

14:30 Hemma. Detta är en väldigt preliminär tid.

Bilfördelning

Martin Mira Noel Axel Vide Vidar	Stefan Thea Gustav Algot
Jim Kerstin Harry Love Hugo	David Ellinor Linnea Vanja Ylva

Ta kontakt med bilchauffören för att bestämma avreseplats.

Kontakt:

Martin: 070 313 26 12

Stefan: 070 410 71 86

David: 070 437 65 81

Jim: 073 644 56 65