



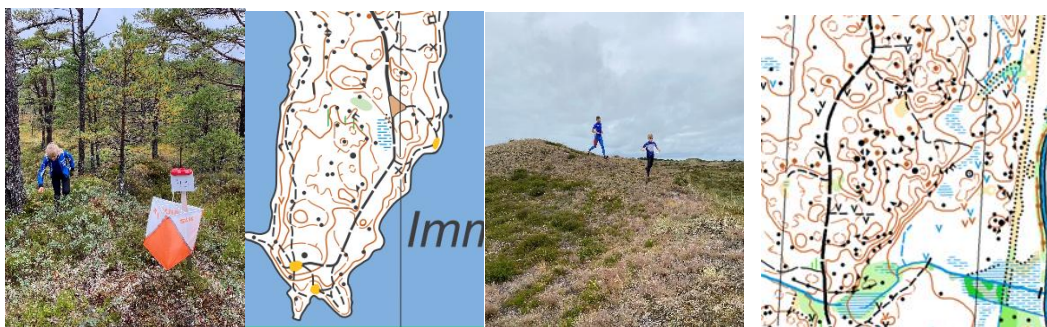
Dansk  
Orienterings  
Forbund

Til  
Østkredsens U1-ere, lederne,  
Klubungslederne, Øst UU og Kassereren

## Vil du med på Østkredsens U1 sommerlejr 2022 ?

**Vi skal til Sverige og løbe orienteringsløb, bade, hygge, spille rundbold og lære en masse nye venner at kende**

- Hvem kan deltage** Alle 11-13-årige (dvs. født i 2009-2011) orienteringsløbere fra Østkredsen.
- Sted** FK Göingernes klubhus i Tågaröd, 30 km nord for Kristianstad i Sverige. Der er enkelte senge, men de fleste skal sove på eget underlag i 1-2 fælles soverum. Afhængig af hvor mange vi bliver er der mulighed for at nogle kan sove i telt (telte medbringes af lederne).
- Afgang** Lørdag d. 25. juni kl. 9.00
- Hjemkomst** Onsdag d. 29. juni kl 17-18.00
- Transportplan** Der arrangeres fælles transport på turen. Du vil få nærmere besked om opsamlingssted i ugen inden sommerlejren.
- Terræner** Typisk svensk terræn med få stier, mange sten og lidt mere kuperet skov end vi er vant til på Sjælland. Flere dage vil der være mulighed for at have start og mål for træningerne ved en badesø. Uanset hvad tager vi ud at bade i de svenske skovsøer.



- Træninger** Der er lette og mellemsvære baner ved alle træninger. Vi skal øve at bruge kompas, følge forskellige ledelinjer, læse kurvebilledet og selvfølgelig også vores traditionelle Høker. I løbet af ugen vil der også være en overraskelsesaktivitet. Der er mulighed for skygge eller parløb på træningerne for dem der ikke er vant til at løbe alene.



Dansk  
Orienterings  
Forbund

Til  
Østkredsens U1-ere, lederne,  
Klubungslederne, Øst UU og Kassereren

### Medbring

- Mad og drikke til frokost lørdag
- Sovepose, lagen, hovedpude, luftmadras/underlag og yndlingssovedyr
- Håndklæde(r), badetøj, toiletsager, solcreme, myggebalsam
- Drikkedunk og rød tuschpen til at tegne vejvalg med
- Kompas, SI-brik (hvis du har en), lille pandelampe, løbetøj/løbesko til flere løb
- Varmt overtrækstøj, regntøj, skiftesko (dine løbesko kan blive våde), indendørs sko
- Lille rygsæk eller taske til at have med ud til løb
- **Pas og blå sygesikringskort**
- Spillekort, bolde og spil mm. som man kan være flere med til
- 100 svenske kroner til lommepenge
- Vi skal træne på vej til hytten lørdag – rejs derfor gerne afsted i løbetøj med løbesko og kompas i din lille rygsæk

Medbring desuden gerne en kage! Vi sørger til gengæld for masser af frugt.

### Medbring IKKE

Mobiltelefon. Hvis der er brug for en telefon, kan I altid låne af lederne.

### Kontakt

I **nødstilfælde** kan vi under sommerlejren kontaktes på 29443003/40219687.

### Særlige forhold

Er du vegetar, mælkeallergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik eller andet, som vi bør vide, så send besked på en mail til Mikael, [mikaelscheby@gmail.com](mailto:mikaelscheby@gmail.com)

### Ledere

For at lejren kan afvikles er der behov for at hver enkelt klub stiller med voksne ledere/forældre/chauffører, så der er max. 4 børn pr. voksen på turen. Flere ledere er selvfølgelig velkomne og alle vil få en opgave. Transportplanen udsendes til lederne ugen op til sommerlejren. Lederne i hver bil koordinerer opsamling og aflevering med forældrene til børnene i bilen.

### Tilmelding

Via O-service eller gennem din klubungsleder til Jesper Grooss, [jesper@tractrac.dk](mailto:jesper@tractrac.dk), senest 11. juni 2022

### Pris

1.200 kr for løbere, 350 kr for ledere, som indbetales klubvis til reg.nr 9385 - kontonr 1110111769

På Øst B&U's vegne

Jesper Grooss, Allerød OK  
Mikael Scheby, OK Sorø  
Rikke Nygaard Monrad, FIF Hillerød