

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



Fra lørdag d. 28. juni til onsdag d. 2. juli



Til

Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren



Hvem kan deltage

Alle 11-13 årige (dvs. født i 2012-2014) orienteringsløbere fra Østkredsen.

Sted

Tågaröd. Vi skal bo i FK Göingarna's klubbstuga. Der er et stort udenoms areal, som kan benyttes til leg, boldspil m.m.

Mødetid og -sted

Lørdag d. 28. juni kl. 10.00 på parkeringspladsen overfor Nordsjællands Politi på Prøvestensvej i Helsingør.

Herfra køres samlet Helsingør Færgehavn, hvor færgen til Sverige sejler foreløbig 10:30. Derefter er der ca. 45 minutters kørsel til første træning på vejen. Der spises medbragte madpakker efter første træning – og køres det sidste lille stykke til FK Göingarna's Klubbstuga, Tågaröd 1180, 28971 Sibbult.

Hjemkomst

Onsdag d. 2. juli. Returfærge med ankomst til Helsingborg ca. kl. 17.

Transportplan

På baggrund af tilmeldingerne laver vi en transportplan ud og hjem. Chaufføren i hver bil koordinerer internt med forældrene til de øvrige børn i bilen, såvel opsamling på udrejsen som aflevering ved hjemrejsen.

Terræner

Terrænerne er anderledes end det, vi kender hjemmefra. Det svenske terræn byder på mange højdekurver, sten og klippe-detajler. Der vil være noget at lære for alle – hvad end du er rutineret og skal udfordres, eller om du er med første gang og skal lære nye o-teknikker i trygge og rammer.

Træninger

Der er lette og mellemsvære baner ved alle træninger. De fleste træninger er individuelle, men der er også de traditionelle løb, Høker, stafet og hyttesprint ved lejren. Der er mulighed for skygge på træningerne.

Til

Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren



Program

Lørdag er der afrejse til Sverige og en teknisk træning på vejen mod hytten. Typisk vil der være to daglige træninger, men også en dag med én træning og en social aktivitet, og onsdag afsluttes med Høkeren og returrejse til Sjælland. Et mere detaljeret program udsendes inden sommerlejren.

Medbring

Se sidste side. Husk madpakke og drikkedunk til frokost første dag.

Medbring ikke

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

Kontakt

I **nødstilfælde** kan vi under sommerlejren kontaktes på 30 75 73 93 (Johan) eller 26 84 65 81 (André).

Særlige forhold

Er du vegetar, mælke-/gluten-allergiker, specielt overfølsom overfor bid/stik eller andet, som vi bør vide i forbindelse med indkøb/bespisning/ophold, så send besked på en mail-adressen nedenfor.

Ledere

Klubberne bedes stille med voksne ledere/forældre som kan hjælpe med praktiske opgaver, kørsel, skygning, postindsamling mm. (max 4 børn pr voksen). Alle vil blive inddraget i opgaverne. **Se også leder/forældre-hjælperinformationen på side 5.**

Billeder

U1 gruppens ledere vil løbende tage situationsbilleder på sommerlejren. De bedste billeder vil typisk blive delt på Facebook gruppe "BUU Østkredsen U1 gruppen" <http://www.facebook.com/U1Gruppen> hvor forældre hjemmefra kan følge lidt med i hvad vi laver. Ønsker man ikke at der bliver lagt billeder af ens barn bedes dette angivet ved tilmelding.

Tilmelding

Via O-service eller gennem din klubungdomsleder senest 14. juni 2023.

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

Pris 1.200 kr., som indbetales klubvis til Reg.nr. 6694 - kontonr: 0010474248.

Information Johan Holkmann Jacobsen (johan.jacobsen@gmail.com), mob.nr. 30 75 73 93

På vegne af Østkredsens Børne- & Ungdomsudvalg

Johan Holkmann Jacobsen, OK Øst Birkerød
André Didier Gautier, OK Sorø



Til

Østkredsens U1-ere, lederne,
Klubungdomslederne, Øst UU og Kassereren

Pakkeliste U1 sommerlejr (til inspiration)

- **O-løbstøj og grej**
 - Flere sæt løbetøj (mød gerne op i det ene sæt o-løbstøj). Husk at du skal løbe i 7-8 gange.
 - SI-brik og kompas (hvis man har, ellers kan man låne)
 - Rød tusch
 - Lommelygte eller pandelampe
 - Løbs/Turtaske med overtrækstøj
 - Myggespray + solcreme
- **Skiftetøj til 5 dage**
 - Strømper x 8 (især hvis det bliver regnvejr)
 - Underbukser x 5-7
 - Bukser x 2
 - Shorts x 2
 - T-shirts x 4
 - Varme trøjer x 2
 - Badetøj
- **Toiletsager**
 - Tandbørste/tandpasta
 - Shampoo/balsam, børste
 - Håndklæde
- **Sko**
 - Løbesko
 - Kondisko
 - Evt. gummistøvler – tjek vejruddsigten
 - Indesko eller tykke sokker til indendørs i hytten.
- **Sovegrej**
 - Sovepose
 - Hovedpude
 - Liggeunderlag eller luftmadras
 - Nattøj
 - Evt. bog, yndlingssovedyr
- **Diverse**
 - Blåt sygesikringskort
 - Lommepege i 150 svenske kroner, svarende til 100 danske kroner.
 - Spil som I kan være flere til at spille
 - Drikkedunk med skruelåg
 - Madpakke til frokost første dag
 - Evt. regntøj (jakke, buks) – tjek vejruddsigten

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

Leder/forældrehjælper-information

Hvis du deltager som leder/forældre, kan du forvente at skulle tage del i kursets praktiske arbejde. Det indbefatter:

- Madlavning, oprydning og opvask sammen med de deltagende børn
- Postudsætning og -indsamling
- Skygning af deltagerne
- Transport af deltagerne undervejs på kurset.
- Rammesætning for deltagerne – morgenvækning, godnatputning, sikre at deltagerne bidrager til fællesopgaver, hjælpe med spil og lege mv.
- Deltagelse i fælles koordineringsmøder undervejs på kurset.

Vi tager altid hensyn til dine egne ønsker – og vi er gode til at fordele opgaverne, så du bidrager med noget, du har lyst til. Vi har både ledere/forældre med 20 års erfaring i orienteringssporten, og nogle, der er helt nye i sporten – og vi har opgaver til alle.

Vi (de faste ledere i U1-gruppen) står for banelægning, koordinering, økonomi, planlægning og madindkøb inden kurset, så du har ikke forberedelse før eller efter kurset. Skulle du have lyst til et mere permanent engagement, så sig til, så har vi nok også noget, du kan hjælpe til med mellem kurserne.

Som udgangspunkt er du ikke kun med for dit eget barns skyld, men for at hjælpe alle deltagere til at have et godt weekendkursus eller en god sommerlejr. Derfor er det også vigtigt for os, at du er med på hele lejren/weekenden, og at du hjælper til med de ovenstående opgaver efter bedste evne.

Af hensyn til vores planlægning, er det vigtigt for os, at du meddeler ved tilmeldingen, om du medbringer egen bil – og hvis du mod forventning kun kan deltage i dele af lejren/weekenden.

Vi håber at se dig på et U1-kursus!
U1-ledergruppen