



## Vårläger den 8 – 10 mars!

### Läger för familjer och orienterare i alla åldrar!

Vi springer Nattcupsavslutningen vid VOK-stugan på fredagskvällen den 8 mars och åker sedan till Bunge vandrarhem för övernattnig (samåkning rekommenderas!). Var och en anmäler sig till Nattcupen via Eventor eller med stöd av sin ledare.

På lördag den 9 mars genomför vi ett teknikpass på förmiddagen och en lägerstafett på eftermiddagen. Teknikpasset på förmiddagen blir för de yngre och nyare orienterarna i grupp med sina ledare. Vi äter frukost, lunch och middag på boendet.

På söndag den 10 mars äter vi frukost, städar våra rum och beger oss sedan på träning. Efter träningen åker vi direkt hem, så medtag torrt ombyte ni kan ta på er efter träningen och något enkelt att stoppa i magen efter träningspasset.

Vi bor på vandrarhem så lakan och badlakan medtages. Kompass, pinne, träningskläder för 4 pass, pannlampa, skor för träning, torra varma kläder att ta på efter träningen samt ombyteskläder, necessär och kanske något roligt sällskapspel, bok eller dyl. kan vara bra att ha : )

Anmälan görs till respektive klubb, så att vi har koll på vilken bana/svårighetsgrad alla bör ha. Ta in anmälan med kost/allergier och dyl, bansvårighet och om någon inte är med på hela lägret – vilka träningar de deltar på, om de sover 1 natt och vilken, samt vilka måltider de i så fall äter.

Anmälan görs klubbvis senast den 23 februari:

Gotlands Bro OK anmäler till Brent Key, [brent.t.key@outlook.com](mailto:brent.t.key@outlook.com)

Kostnad Gotlands Bro OK:

- Upp till 20 år      200 kr
- Vuxen                      500 kr

Frågor om lägret? Kontakta Anna Samelius, [anna.samelius@telia.com](mailto:anna.samelius@telia.com)

Välkomna till ännu ett roligt och utvecklande läger!  
Visborgs OK:s Träningskommitté och dess ledare