

Indbydelse til sommerlejr for Ungdom 1 - 11-12 årige

mandag d. 28. juni – torsdag 1. juli 2010

I år tager vi til Mølndal lidt syd for Göteborg og låner Herkulesgården, som ligger i en kæmpe skov med badesøer tæt ved. Vi mødes i Helsingør ved Scandlines færgernes billetsalg og sejler til Helsingborg, hvor en bus vil køre os samlet til Herkulesgården. Der vil desuden være af vores egen biler med, så vi kan handle friske fødevarer mm..



Sted

Herkulesgården, Mølndal, Göteborg, Sverige

Mere info på: <http://www.varaqardar.org.se/herkulesgarden> og <http://www.hitta.se/LargeMap.aspx?var=Herkulesq%E5rden>

Mødetid og –sted

Mandag d. 28/6 kl. 9.00 ved billetsalget til Scandlines på Helsingør station

Hjemkomst

Torsdag d. 1/7 kl. ca. 18.00 ved billetsalget til Scandlines på Helsingør station

Medbring

Madpakke til mandag frokost, en saftdunk (bruges til løbene), 2 sæt løbetøj (det regner nogle gange), løbesko, kompas, regntøj, varmt tøj/overtrækstøj, ekstra undertøj, sokker, håndklæde, toiletgrej, sovepose, liggeunderlag, sovedyr, indesko, myggebalsam og badetøj og lommelygte og eller pandelampe til et lille natløb.

Det er vigtigt at medbringe sygesikringsbevis samt oplysninger hvis du bruger medicin eller har allergi eller hvis der er andre forhold vi skal tage hensyn til, ellers er I meget velkommen til at ringe/maile inden turen. Lad gameboy/Nintendo og slikket blive hjemme.

Kager er altid meget velkomne, og de vil blive nydt i fællesskab. Hvis du tager kage med, så giv mig besked ved tilmeldingen.

Løb

Mandag løbes kun eftermiddag, tirsdag løbes både formiddag og eftermiddag, onsdag løbes kun formiddag – udflugt om eftermiddagen og torsdag løbes måske formiddag.

O-løb vil bestå af både normale O-løbs baner og der vil blive forskellige træningsmomenter f.eks. korridorløb, postudsætning og –indsamling.

Der vil være mulighed for skygning af voksen eller anden deltager, hvis du ikke har løbet alene før.

Andre aktiviteter

Hytten ligger tæt ved en badesø, som vi vil besøge jævnligt når vejret tillader. Desuden er der tid til leg og hygge både uden- og indendørs. Hvis du har brug for en stille læsestund med en jumbobog, har vi masser af bøger.

Ledere

De enkelte klubber stiller med voksne ledere/forældre, så der max er 4 børn pr voksen. Hvem der deltager kan også aftales indenfor klubbens stafetsamarbejde. Flere ledere er selvfølgelig velkommen.

Tilmelding Via O-service eller som tidligere gennem din klubungsleder til Annette Danielsen, adan@email.dk, senest fredag den 21. maj 2010.

Pris Kursusafgiften på 700 kr. pr. deltager betales samtidig klubvis til Konto: 1551 4076214, DOF's Østkreds v. Ib G. Konradsen, Skovly Mark 42, 2840 Holte.

Yderligere oplysninger Du er velkommen til at ringe eller sende sms på mobil +452561 2814, hvis der er andre ting du vil vide eller har spørgsmål til. Mobilen vil desuden være nødtelefon på sommerlejren.

På gensyn Annette Danielsen, Allerød OK