



Distriktsläger 2019

för alla ungdomar i Uppland
**den 18 - 19 maj i
Gävsta**

På uppdrag av **Upplands orienteringsförbund** inbjuder **Rasbo IK** i samarbete med VÖOL, Rånäs OK, OK Linné, OK Rodhen, Långhundra IF, IF Thor, Länna IF och USM-truppen till **Distriktsläger 2019**.

Alla ungdomar som klarar en grön eller vit bana på egen hand, t.o.m. juniorer hälsas välkomna att delta i lägret.

NÄR

Lägret börjar lördag den 18 maj ca kl 9:30 och avslutas söndag 19 maj ca kl 12:30.

VAR

Hall2000 i Gävsta, ca 16 km NO Uppsala.

GRUPPER

Ni kommer att träna i grupper efter ålder och svårighetsgrad.

Grupp	ca ålder	Ansvarig klubb
Grön/vit	8-10	VÖOL / Rånäs OK
Gul	11-12	OK Linné
Orange	13-14	OK Rodhen / Långhundra IF
Violett	15-16	Länna IF / USM-truppen
Juniorer	17-20	IF Thor

BOENDE

På hårt underlag i idrottshall och i RASBO MK's klubblokal. Sovsäck, liggunderlag eller motsvarande.

Dusch kommer att ske i Sporthallen (Hall2000) i anslutning till skolan.

MAT

Lördag Lunch: Deltagarna tar med **egen lunchmatsäck** till lördag.

Lördag: Middag (kvällsmat) och kvällsfika.

Söndag: Frukost och lunch.

Eventuell specialkost anges i anmälan.

LEDARE

Klubbarna skickar med en egen klubbledare för varje påbörjat 10-tal ungdomar som klubben anmäler. Skriv upp ledarna på anmälan och till vilken grupp de önskar tillhöra.

ANMÄLAN OCH INFO

Sker klubbvis, senast onsdagen den 28/4, på bifogade listor till dennis@mwa.se. Vi vill ha in en anmälningslista per klubb, där anges även födelseår och eventuell specialkost.

Klubbarna ska också skriva in en kontaktperson på anmälan och medföljande ledare.

Rasbo IK's kontaktperson: Dennis Svensson, dennis@mwa.se, 0708-201744.

KOSTNAD

Upplands orienteringsförbund står för hela kostnaden för lägret.

PM

PM med mer information skickas ut till klubbarnas kontaktperson ca 1 vecka innan lägret.

PM läggs även ut på Rasbo IK's hemsida och UOF:s hemsida.

VARMT VÄLKOMNA TILL ÅRETS ROLIGASTE LÄGER!