



## INBJUDAN VÅRLÄGER 21-23 MARS 2025

### BOHUSLÄN-DALS ORIENTERINGSFÖRBUND – UNGDOMSKOMMITTÉN

Välkomna till årets vårläger med BDOF ungdom. Denna helg är för distriktets ungdomar, födda 2012 till 2009. Vi samlas för att lära känna varandra, träna tillsammans och ladda inför säsongen 2025 med BDOF ungdom. Vi tränar på banor anpassade för er åldersklass men meddela gärna om era ungdomar är nya inom orientering så att vi kan anpassa upplägget även för dem. Detta är ett ypperligt tillfälle att lära känna och inspireras av andra jämnåriga i distriktet för både nya och mer rutinerade ungdomar.

**PLATS:** Skidstugan Vänersborg (Djupedalen 350, 462 60 Vänersborg)

**DATUM:** 21-23 mars 2025

**SAMLING:** Fredag 21 mars kl 18.00 i träningskläder för löpning vid Skidstugan i Vänersborg.

(Egen resa hit och hem, samordna med klubbkompisar)

**AVSLUT:** Söndag 23 mars ca kl 14.00

**ÖVERNATTNING:** På hårt underlag i Skidstugan

**MAT:** Vi ordnar middag på fredagen, frukost, lunch och middag på lördagen samt frukost och lunch på söndagen. Fukt mm kommer även finnas mellan passen.

**TRÄNING:** 1 pass på fredagen, 2 pass på lördagen och 1 pass på söndagen. Det blir olika orienteringspass, konditionspass, samt lite rörlighet och styrka. Vi kommer även få besök av BDOFs Preo-kommitté som kommer visa lite från deras verksamhet.

**ANMÄLAN:** Anmälan ska ske till Marie Karlsson senast lördagen 15 mars. I anmälan ska namn, födelseår, klubb samt eventuella allergier eller specialkost anges. Ange även om ditt barn är nybörjare.

**PACKA:** Luftmadrass eller liknande för hårt underlag, sovsäck, tandborste mm. Träningskläder efter väder för flera träningspass utomhus. Sport-



identpinne, kompass. Handduk och duschtvål. Ombyte mellan passen på lördagen.  
Exempelvis kortlek eller spel för kvällen.

**ÖVRIGT:** Vi behöver hjälp med att sätta ut och ta in kontroller under helgen. Meddela gärna någon av oss ledare om ni har någon som är intresserad av att bidra med detta och samtidigt få ett bra träningspass i fin miljö.

**ANSVARIGA LEDARE:**

Marie Karlsson (Eds SK) [marie@swesports.se](mailto:marie@swesports.se) 076-297 00 69

Magnus Nilsson (Stenungsunds OK) [nilsson@altgr.se](mailto:nilsson@altgr.se)