



**Jämtland-Härjedalens
Orienteringsförbund**

Inbjudan JH orienteringsläger 2024

Lördag 24/8 – Söndag 25/8

Jämtland-Härjedalens orienteringsförbund inbjuder till orienteringsläger i Järpen, Röjsmon. Lägre har fokus på samvaro mellan klubbarna, både barn, ungdomar och vuxna samt att få träna orientering på våra fina kartor efter O-Ringen.

För vilka: barn och ungdomar 9-20 år samt parasportare i alla åldrar. Övningarna kommer att vara från vit till svart nivå. Vid anmälan så anger du vilken svårighet du önskar att träna på.

För er 13 år och äldre (och uppnått orange – svart nivå) så kommer fokus vara på orienteringsteknik i mer utmanande svårighet. Vi kommer på lördagen träna på Järpenkartan och på söndagen i Trillevallen. Målsättningen är att ha några ledare som kan följa upp er äldre och ge återkoppling.

Sista anmälan: Anmälan görs på följande [länk](#), så tidigt som möjligt dock senast den 11 augusti.

Syfte: Att ge deltagarna ett bra träningsläger med hänsyn till såväl orientering och social samvaro. Det ska vara ett roligt och givande läger!

Ledare: Respektive klubb bidrar med ledare som är hjälpledare på övningarna, skjutsar ut till träningarna och bor tillsammans med ungdomarna.

Boende: Boende sker i vandrarhemmet och på hårt underlag i curlinghallen i Röjsmohallen. Vandrarhemmet prioriteras för äldre och parasportare. Vi meddelar efter anmälan hur många som får plats på vandrarhemmet.

Program: Lägre startar på lördag den 24 augusti kl 9.30 samling vid Röjsmohallen, Järpen och avslutas på söndag 25 augusti efter lunch.

Avgift: Max 500 kr (kan bli lägre) faktureras klubbarna i efterhand och inkluderar mat enligt nedan, en natts boende och kartor.

Mat: På lägret ingår på lördagen - lunch, middag, kvällsfika och på söndagen frukost och lunch. Meddela behov om specialkost i anmälan.

Packning: Luftmadrass, sovsäck, kudde, (sängkläder för er som bor i vandrarhemmet) toalettartiklar, handduk, badkläder, träningskläder och vanliga kläder för alla väder, kompass, SI-pinne (om du har annars finns att låna), ol-skor, springskor asfalt, vattenflaska (vätskebälte för er 13-20 år), överdragskläder, regnkläder och extra varma kläder att ta på sig efter träning.

Frågor: Kontakta Marie Ohlsson, OK Storsjön a.marie.ohlsson@gmail.com, 073-0442307 eller Sofia Gyllenswärd, Åre OK, sofia@gyllensward.com, 079-3340278.