



SKOF Ungdom & OK Gynge inbjuder till PM Regionsläger 2024



Välkommen till Regionsläger 2024!

När: Måndag 17/6 kl 11.00 till torsdag 20/6 ca kl 14.00

Var: Osby, nordöstra Skåne

What's app: Vi kommer under lägret att ha en gruppchatt för att enkelt kunna skicka ut information, ändringar i schemat m.m. Anslut gärna till gruppen redan nu och hjälp dina kompisar som också ska på regionslägret att komma med i gruppen.

<https://chat.whatsapp.com/Ls9xLnhdnDbDEfPEIX6R5sA>



Ordningsregler:

- Vi förväntar oss att samtliga deltagare bemöter varandra, ledare och personer i vår omgivning med respekt.
- Vi kommer i tid till måltider, träningar och aktiviteter.
- Vi lyssnar på det som ledarna säger och förstår att om man inte följer reglerna kan man bli hemskickad.
- Om vi lämnar boendet för t.ex. bad eller kiosk meddelar vi ledarna.
- Vid bad skall ledare följa med eller flera mobiltelefoner med bra batteri samt ledarnas nummer inlagt.
- Använda träningskläder och skor vädras bäst utomhus.
- Ingen vattenlek inomhus.
- Råkar vi ta sönder någonting betalar varje deltagare för det som behöver ersättas.

Träning: Under lägret blir det varierade träningar med skiftande fokus på teknik, gemenskap och intensitet. Totalt 6 träningar. Inför regionslägret har kartan i anslutning till boendet ritats om från grunden för att vara helt uppdaterad och redo för er deltagare! Sprintkartan är också från 2024.

Terräng: Motionsområde med svag till måttlig kupering (slalombacke). Bitvis mycket god framkomlighet och flera delar av området har nedsatt löpbarhet med sämre sikt. Sprintområdet består av parkområde, skolgårdar, lägenhetshus, broar/tunnlar i flera nivåer och små skogspartier.

Packlista

- Orienteringskläder för 6 träningar.
- Orienteringsskor och skor för sprint.
- Si-pinne och kompass
- Badkläder och handduk
- Regnkläder
- Vanliga kläder för olika väder.
- Sängkläder: lakan, underlakan och örngott.
- Tandborste, tandkräm, schampo, solskydd, vätskeersättning m.m
- Ev. snacks, frukt OBS! Det är absolut NÖTFÖRBUD!
- Vattenflaska
- Fickpengar
- Ta gärna med kortlek, fotboll och andra saker att göra ihop.

Boende: 4-bädds & 6-bädds stugor hos Bergakungen i utkanten av Osby. Rumsfördelning förbestämt, ni kommer bli blandade med andra distrikt.

Service: Dusch och toalett i varje stuga. Badplats och mindre kiosk inom gångavstånd. Alla måltider äter vi i konferenslokalen på boendet. Varje stuga kommer få ta hand om disken efter en måltid.

Deltagare: Totalt 39 deltagare varav 20 tjejer och 19 killar.
Skåne 11st, Blekinge 3st, Halland 12st, Småland 13st.

Ledare:

Moa Wallenborg	Skåne	0723957603	
Loke Hedberg	Skåne	0720683068	<i>ansluter måndag kväll</i>
Elin Nilsson	Skåne	0703736578	<i>ansluter måndag kväll</i>
Lovisa Kroksmyr	Småland		
Filip Gummesson	Småland		
Vakant (?)	Småland		
Julia Lönn	Halland		
Samuel Dahlberg	Halland		
Emil Albinsson	Blekinge		

Kontakt: Linnea Gustafsson, OK Gyng & SKOF 0706792781
linnea.gustafsson1997@gmail.com

Planering

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
08.00		Frukost	Frukost	Frukost
		<i>stuga 9 disk</i>	<i>stuga 10 disk</i>	<i>stuga 1 disk</i>
09.00		Träning	Träning	Träning
		Teknikslingor	OL-bana	<i>LM Stafett</i>
10.00				
11.00	Incheckning			
	Träning			
12.00	OL-bana	Lunch	Lunch	Lunch
		<i>Stuga 2 disk</i>	<i>Stuga 3 disk</i>	<i>ledare disk</i>
13.00				Städ
				Samling, hejdå
14.00	Lunch	Träning	Träning	
	<i>stuga 4 disk</i>	<i>Sprint</i>	<i>Äventyrs-OL</i>	
15.00				
16.00	Stugkamp	<i>nice glasskiosk :)</i>		
17.00				
18.00	Middag	Middag	Middag	
	<i>Stuga 5 disk</i>	<i>Stuga 6 disk</i>	<i>Stuga 7 disk</i>	
19.00				
	Kvällsaktivitet	LM i minigolf	Kvällsaktivitet	
20.00				
21.00				
22.00	I stugorna	I stugorna	I stugorna	
22.30	Tyst	Tyst	Tyst	