

Inför Rikslägret 2017

Efter midsommar bär det av norrut mot Idre och Svenska Orienteringsförbundets "Riksläger HD13-16". En tuff, men utvecklande, orienteringsvecka väntar våra motiverade ungdomar.

Vi kommer i år att göra ett samarrangemang mellan Tumba-Mälarhöjden OK och OK Älvsjö-Örby för att få till en bra grupp med ledare och ungdomar.

Vi som åker tillsammans är:

Ungdomar:



Ebba Adebrant, D16



Ingrid André, D13



Kerstin Åberg, D13



Viggo Hjerne, H15



Elias Adebrant, H14



Hjalmar Sandberg, H14



Ludvig Lange, H13

Ledare:



Fredrik Sandberg, OKÄÖ 076-7771334



Patrik Adebrant, TMOK 0736-902677

"Jag heter Patrik Adebrant och började min orienteringskarriär i Kalmar OK i H10. Efter utbildningar och flyttar hamnade jag så småningom i TMOK och springer numera H45. Efter några år som ungdomsledare för Gröna+Vita har jag nu "bytt upp mig" och börjat skugga de äldre ungdomarna på torsdagsträningarna. Jag tycker att era barn har ett fantastiskt driv och med rätt träning och vägledning kan de komma hur långt som helst inom sporten. Ska bli kul att få vara ledare för dessa motiverade ungdomar tillsammans med Fredrik"

"Jag heter Fredrik Sandberg och kommer alltså göra Patrik sällskap som ledare på årets riksläger. Min bakgrund som orienterare har två tydliga faser - dels ungdomstiden i Nyköpings OK på 80-talet och dels nutiden tillsammans med familjen i OK Älvsjö Örby. Däremellan blev det ett längre uppehåll vilket jag just nu har svårt att förstå eftersom jag tycker det är ungefär hur kul som helst att springa igen! I OKÄÖ



är jag en av ungdomsledarna och brukar lägga träningar minst ett par gånger per säsong och även agera skugga för alla åldrar och svårigheter.

Patrik har på ett förtjänstfullt sätt redan informerat om lägret. Kan bara lägga till att jag från äldre OKÄÖ-ungdomar hört mycket gott om arrangemanget och att det verkligen är en möjlighet att utveckla sin orientering med genomtänkta träningar. Samt att det även är en hel del skoj vid sidan om. Jag ser fram emot att veckan i Idre och hoppas få möjlighet att "skugga" samtliga ungdomar vid minst något tillfälle!"

Att tänka på

Avresa

Samling för söderortsklubbarna söndagen den 25 juni kl 09.00 vid Älvsjömässan, på vägen utanför First Hotel -Royal Star (100 m söder om huvudentrén för Älvsjö Mässan) för avfärd 09.15.

Resan:

Det tar ca 7 timmar att åka till Idre. Matpaus är inplanerad på vägen upp. Ta med matsäck eller fickpengar att handla för. Vid framkomsten till Idre serveras middag.

Hemkomst

Fredag 30 juni, Älvsjömässan, på vägen utanför First Hotel -Royal Star. Tid okänd.

Utrustning

Alla deltagare ska ha med sig sänglinne (lakan, påslakan, örngott) samt handduk. Det är inte tillåtet med sovsäck. Du behöver också ha med träningskläder, överdragskläder, kompass, Sportidentpinne, mössa, underställ, regnkläder, badkläder, vattenflaska, säkerhetsnålar. Som ledare är det bra om du har med dig första förband.

Blogg

Besök Rikslägerbloggen, adress till den är <http://rikslagret2017.wordpress.com>. Bloggen uppdateras med information såväl inför som under samt lite efter själva lägret. Kolla bloggen kontinuerligt under veckan! Där läggs dagsaktuell information upp.

Träna hårt inför lägret så ses vi på morgonen den 25 juni kl 09.00

//Fredrik Sandberg, OKÄÖ, 076-7771334

Patrik Adebrant, TMOK, 0736-902677