

## Distriktsläger i Hall2000 i Gåvsta 17-18 maj 2025

IF Thor och Upplands Orienteringsförbund (UOF) bjuder in till det årliga distriktslägret i orientering för barn och ungdomar.

### För vem?

Detta läger är för **alla** barn och ungdomar som klarar en grön eller vit bana på egen hand upp till 16 år. Maxantal är 150 personer.

**Dag och tid:** Lägret börjar 17 maj ca kl. 09:30 och slutar 18 maj ca kl.13:30 (efter lunch).

**Boende:** Övernattning sker på hårt golv i gymnastiksal i Hall2000 <https://www.hall2000.nu/>.

**Adress:** Gåvstavägen 13

**Träning:** Vi kommer träna i grupper efter ålder och svårighetsgrad. Ansvariga klubbar ser till att det finns totalt tre träningar för varje grupp. Ansvaret innebär banläggning, utsättning och intag av kontroller (inkl ta med material för detta) samt kartproduktion (utskrift). För mer information, se separat fil om hur träningarna ska arrangeras. Du som är deltagare på lägret, se längre ner för mer detaljerat program för dagarna.

Grupp	Ca ålder	Ansvarig klubb
Grön/vit	8-10	Rånäs + Rasbo
Gul	11-12	L-100 + Sigtuna
Orange	13-14	Enen + Länna
Violett	15-16	Ledare för Upplandstruppen OK Linné

**Aktiviteter:** På kvällen blir det aktiviteter där vi umgås i nya grupper.

**Mat:** Du kommer med frukost i magen på lördagen. Övrig mat serveras på lägret. Se nedan för mer detaljer. Ange i anmälan vid behov av specialkost.

### Lördag

- Lunch: Pasta m köttfärssås och sallad samt hård smörgås och måltidsdryck.
- Middag: Kycklingryta m ris och sallad, hård smörgås och måltidsdryck.
- Kvällsfika: Mjukt och hårt bröd, smör ost och skinka, mjölk och måltidsdryck.

### Söndag

- Frukost: Yoghurt, fil, musli, juice, mjölk, hårt och mjukt bröd, ost och skinka.
- Lunch: Köttbullar m mos, lingon, gurka och sallad, hårt bröd samt måltidsdryck.

Kaffe ingår i alla måltider. Kiosken är öppen båda dagarna.

**Anmälan:** Anmälan sker via länken (eventor) senast 1/5. Ange grupptillhörighet, kontaktuppgifter till vh och ev. information om kost. Vet du inte vilken grupp du ska anmäla dig till, kontakta din klubbs tränare för hjälp. Eventuell medicinsk information eller information om särskilda behov anmäles till din klubbs medföljande ledare.

**Tag med:** Madrass, sängkläder, och kudde. Kläder för 3 träningspass. OL- skor, vanliga skor, handduk, tandborste, tandkräm, ev. mediciner.

**Resa:** Klubbvis tar man sig med bil till Gåvsta.

**Ledare:** Klubbarna skickar med en egen klubbledare för varje påbörjat 10-tal ungdomar som klubben anmäler. Ledarna uppger vilken grupp de vill tillhöra i anmälan.

**Kostnad:** UOF betalar en del av lägerkostnaden. Vi beräknar att klubbavgiften (eller egenavgiften) blir ca 200-300 kr/deltagare/ledare. Kostnaden kommer faktureras klubbarna i efterhand. Kostnaden för medföljande vuxen (ej ledare) är 430 kr (kostnad för mat och boende).

**Övrigt:** Fotografering kommer att ske för att dokumentera lägret och bilder kommer att publiceras i sociala medier. Var vänlig ange i anmälan om samtycke inte ges till detta.

**Frågor?** Kontakta Johanna Grybäck, [johanna.gryback@gmail.com](mailto:johanna.gryback@gmail.com) eller tel. 0733152473

## Program

### Lördag

9.30 Incheckning i Hall 2000

10.10 Samling och indelning i grupper

10.30 Orienteringsträning nr 1

Ca 12.00 - 13.30 Lunch

14.00 Ledarmöte

15.30 Orienteringsträning nr 2

Ca 17.00 - 18.30 Middag

19.00 Kvällsaktivitet

Ca 21.00 Kvällsfika

22.00 Tyst

### Söndag:

7.30 - 9.00 Frukost

Ihop-plockning

10.00 Orienteringsträning nr 3

Ca 11.30 - 13.00 Lunch

13.00 Avslutning