



## LOK inbjuder till ÖOF försäsongsläger 8-9 mars 2008

Linköpings OK inbjuder till försäsongsläger i Linköping den 8-9 mars 2008 för alla Östergötlands-ungdomar i åldrarna 11-16 år. Vi håller till i Ekholmsskolan nära Vidingsjö. Logi i klassrum på hårt underlag och mat som lagas av skolans personal. Det är nu 69 ungdomar anmälda! Alla som är anmälda finns på LOK:s hemsida under "Aktuella anmälningar" där även PM för de olika aktiviteterna finns.

### Program

Lördag 8 mars

- 11.00-11.30 Samling och incheckning på Ekholmsskolan. Kom träningsklädd. Vägvisning från korsningen Brokindsleden-Ekholmsvägen, se även karta längre ner.
- 11.30 Lunch.
- 12.30 Genomgång inför träning. Samling ombytta i aulan.
- 13.30 Sprint i närområdet runt Kvinnebyskolan på specialkomponerad karta. Sarah Tibell har lagt träningen och flera av LOK:s juniorer hjälper till. Emit.
- 16.00 Genomgång av O-ligan 2008 och uttagningsprinciper för Distriktsmatchen, Götalandsmästerskapen och Ungdoms-SM. Lena Fröberg.  
Visning av provexemplar av västar, jackor och färger för nya Östergötland överdragskläder och flaggor som vi ansökt om. Var med och tyck till! Anneli Berggren.
- 16.30 Middag.
- 17.30 Uteaktivitet. Samling i aulan för genomgång.
- 20.00 Återsamling i aulan. Melodifestivalen på storbildskärm!
- 23.00 Dags att krypa till kojs.



Söndag 9 mars

- 07.30 Väckning.
- 08.00 Frukost.
- 09.00 Samling ombytta utanför östra ingången (nära matsalen), genomgång inför träning.
- 09.30 Träning, patrull-långdistans på Vidingsjökartan. Anders Tosteberg lägger träningen  
Emit tidtagning.
- 11.30 Samling, genomgång av träning. Avslutning.
- 12.00 Lunch.
- 13.00 Hemfärd.



Tag med:

- träningskläder för två pass (mössa + vantar kan vara bra).
- pannlampa
- kläder för kvällspasset: lämpligt för lätt jogg, dvs överdrag + underställ.
- EMIT-bricka
- ombyte, varma kläder och skor, hygienartiklar, utrustning för att sova på hårt underlag, kortlek, musikinstrument mm.
- plastfordal för karta.

Anmälan klubbvis till Torgny Faxén på telefon 0709-525798 eller email faxen@nsc.liu.se Använd gärna bifogad anmälningslapp. Frågor om lägret besvaras av Torgny på telefon 013-396451 eller 0709-525798 eller via emailadress ovan alternativt Lasse Almén på telefon 013-79202. Löpande information om lägret kommer att finnas på LOK:s hemsida, se längst ner på hemsidan under "Aktuella anmälningar" där vi också kommer att lägga ut alla anmälningar allteftersom de kommer in.

En lägeravgift som motsvarar LOK:s omkostnader i samband med lägret faktureras klubbarna i efterhand.

Möjlighet finns för er som skjutsar och övriga intresserade att delta i söndagsträningen! Fri anmälan på plats.

ÖOF:s ungdomsledare har träff lördag 12.30-16.00. Möjlighet att äta lunch finns, kostnad ca 50:- Kryssa för på anmälningslappen.

Välkomna önskar LOK:s ungdomar och ungdomsledare.

Vägbeskrivning till Ekholmsskolan:

