



LÄGERDAG

För vem: för grön/vit ungdom i FOL 8 – 12 år

Var: Klubbstugan Sisjön

När: lördag 31:e augusti 2019, kl 10-16

En trivseldag för klubbens mer eller mindre nya orienterare. Denna aktivitet passar dig som har varit med några gånger på klubbens träningar eller deltagit i klubbens nybörjarkurs.

Program

10 - 12 träningspass I – lekfulla aktiviteter – kom ombytt

12 - 13 lunch

13 - 14 träningspass II – lekfulla aktiviteter

14 - 15 dusch och fika

15 - 16 genomgång av dagen, städning, avslutning

Att ta med

Träningskläder (vid blött väder ta ev. med lite extra träningskläder att byta med)

Handduk mm till dusch efter träning

Ombyte vanliga kläder, glöm ej skorna ☺

Vattenflaska

Kompass går som vanligt att låna och kartor får ni av oss ledare.

Anmälan

Anmälan görs så snart som möjligt men senast torsdag den 29 augusti till Katarina Borne, telefon eller sms: 0766-186522 eller mail: katarina@borne.nu.

I anmälan ange ditt för- och efternamn, mail och telefonnummer samt om du har behov av särskild kost.

Är du 13+, erfaren ungdom under 12 år eller förälder och vill vara med så är du hjärtligt välkommen att delta som hjälpledare eller skugga. OL-aktiviteterna kommer vara grön/vita, med kanske något gult inslag.

Klubben står för alla kostnader.

Ledare: Katarina Borne mfl.

Trivselhälsningar och hoppas du kan komma!
/Ungdomsledarna Frölunda OL