



OK Terjärv
ORIENTERINGSKLUBBEN TERJÄRV

Välkommen på Storläger!

Lägerbrev 2

Hej!

Nu är det inte långt kvar till FSO:s Storläger 2024. I det här lägerbrevet kommer mer information om lägret. Storlägret ordnas 28-31.7 vid Terjärv skola och börjar efter FSOM. Från FSOM-stafetten ordnas busstransport till lägerplatsen för de som anmält att de behöver skjuts. Man kan också ta sig till lägret på egen hand och då är det drop in fram tills att programmet börjar. Totalt kommer vi att ha 4 orienteringsträningar och även delta i en tävling under lägret. Dessutom utlovas mycket annat kul program som workshop, lekar och simmöjligheter nära inkvarteringen. Lägret avslutas på onsdag efter lunch. För de som anmält att de behöver skjuts till tågstationen ordnas även transport dit.

OBS! Vi deltar i KP-V:s nationella tävling i Kaustby på tisdagskvällen (30.7). Det är viktigt att man anmäler sig till tävlingen i IRMA innan lägret. Anmälan stänger 25.7.

Länk till tävlingen på irma: [Kilpailukalenteri](#) | [Irma \(suunnistusliitto.fi\)](#)

Inkvartering och mat

Vi bor i Terjärv skola och inkvarteringen sker på skolgolv i klassrum. Man behöver alltså ha med sig liggunderlag och sovsäck. Vi äter fyra måltider per dag (frukost, lunch, middag, kvällsmål). Undantagsvis för tisdag, den dagen har vi tävling på kvällen och då har vi beställt frukost, lunch, ett stadigt mellanmål och kvällsmål. Mellanmålet äts innan vi åker iväg till tävlingen och vill man ha något mer att äta utöver det och kvällsmålet, får man ordna med egen mat eller köpa något från cafét vid tävlingscentralen. I Terjärv centrum finns en butik.

Terjärv skolas address: Ringvägen 143, 68700 Terjärv [länk](#)

Program

Lägrets program startar kl.15.15 vid amfiteatern ute på skolgården om vädret tillåter, annars i gymnastiksalen. Lägrets träningar består av två skogsträningar på måndag. En linjeorientering och tävling i skog på tisdag samt en avslutande parsprintstafett på onsdagen med start från inkvarteringen. Man kan själv anpassa farten på träningarna för att se till att man orkar hela lägret. Övrigt program under lägret är lekar, workshop och på fritiden kommer det finnas möjlighet att simma vid en badstrand som ligger i närheten av inkvarteringen. **OBS! Det är på föreningens ledares ansvar att övervaka simningen och ingen får simma utan att en ledare finns med och man har fått lov att simma.** På fritiden kommer lägerdeltagarna också ha möjlighet att använda skolans gymnastiksal och skolgården får man alltid vara på. Varje kväll är det tystnad kl. 22.00 så att alla kan få sova tillräckligt under lägret.

Schema:

Söndag		Tisdag	
13:00	Buss från Hästö till Terjärv	7:45-8:30	Frukost
14:00	Ankomst till inkvartering, efter det uppäckning	9:00	Avfärd till träning 3
15:15	Välkommen på läger, lära känna varandra program med lekar	12:00	Lunch
17:00	Middag	13-15	Fritid/vila
18:00	Workshop	15:00	Mellanmål
20-21	Kvällsmål	16:00	Avfärd till tävling i Kaustby
21:00	Ledarpalaver	18:00	Första start
22:00	Tystnad		
		20:30-21:15	Kvällsmål
		21:15	Ledarpalaver
		22:00	Tystnad
Måndag		Onsdag	
7:45-8:30	Frukost	7:45-8:30	Frukost
8:55	Avfärd till träning 1 (grupp 1)	9:00	Träning 4
~9.35	Avfärd till träning 1 (grupp 2)		Packning
12:00	Lunch	11.30	Lunch
12.45	Föreläsning	12.30	Lägret avslutas och bussen åker mot tågstationen
13.45	Avfärd till träning 2 (grupp 1)	13:38	Tåget avgår
~14.15	Avfärd till träning 2 (grupp 2)		
17:00	Middag		
18:00	Kvällsprogram: Simning		
20:00-21:00	Kvällsmål		
21:00	Ledarpalaver		
22:00	Tystnad		

Transport under lägret

Under lägret kommer vi använda oss av en buss som kör oss i två omgångar till måndagens träningar och KP-V:s tävling på tisdagkväll. Träningen på tisdag förmiddag ligger på gångavstånd och sista träningen på onsdag startar från inkvarteringen. För deltagare som anmält att de behöver skjuts till lägret från FSOM och till tågstationen efter lägret ordnas busstransport. Tåget IC24 från Karleby som åker söderut kl. 13:38 är ett bra alternativ att boka.

På måndagen åker vi inte till inkvarteringen mellan träningarna, utan duschar och äter lunch vid idrottshuset i Kaustby. Den dagen behöver man ha med packat handduk och ombyteskläder för båda träningarna. Föreningsledare ska alltid meddela åt den ansvariga ledaren i bussen innan vi åker iväg, detta för att försäkra oss om att alla är med. Här är en översikt över träningarna och tävlingen (Måndag 1 + 2, Tisdag 3 + tävling, Onsdag 4):



Detaljerad information om träningarna

För varje träning har vi separata träningskort där träningen är beskriven, där står information om banlängder, tema för träningen och annan viktig information. Läs alltid igenom träningskortet innan vi far iväg på träning, så att du är förberedd och vet vad som gäller. Träningskortet och startlistor som vi kommer använda oss av på träningarna kommer att delas ut under lägret elektroniskt åt föreningsledarna som informerar deltagarna.

Ledare under lägret

Med på lägret som lägerchef är Amanda Hansén, alla frågor man undrar över både före och under lägrets gång får ställas åt henne. Hon ansvarar även för förstahjälps väskan som finns med på lägret. Föreningarna har ledare med som kommer att ha ansvaret över föreningens egna deltagare under lägrets gång. Det kommer även finnas flera hjälpledare med som har olika uppgifter under lägret, som till exempel leda lekar, ta in kontroller och ansvara för start och mål. Från FSOs sida finns Otto Simosas och Saara Norrgrann med på delar av lägret.

Ledarpalaver

Varje kväll håller vi en palaver för alla ledare där vi går igenom träningarna och schemat inför nästa dag. Frågor kan då ställas och kartor kan ges ut ifall någon deltagare vill bekanta sig med träningen redan kvällen innan tillsammans med föreningsledaren. (Det är inte tänkt som ett alternativ åt erfarna deltagare.) Föreningsledare får också under palavern komma med önskemål och förslag på ändringar i t.ex. startlistor eller annat som de vill ta upp.

Vi önskar att föreningsledarna tar sig tiden att gå igenom kommande dag med de deltagare som de ansvarar över, till exempel på morgonen eller kvällen innan. På det sättet har alla säkert hört den information som finns om träningarna, eventuella frågor kan redas ut och alla känner sig säkra på hur dagen kommer att se ut. Detta önskas så att dagen löper så smidigt som möjligt för alla.

Vad ska jag packa med?

- ✓ Orienteringsutrustning (orienteringsskor, kläder, kompass, EMIT, Obs! Eget kartplast)
- ✓ Kläder enligt väder
- ✓ Regnkläder
- ✓ Löpskor
- ✓ Hygienartiklar
- ✓ Liggunderlag, sovsäck
- ✓ Handduk, simkläder
- ✓ Dricksflaska
- ✓ Skild träningsväska att ha med till träningarna
- ✓ Mellanmål
- ✓ Eventuellt solkräm, myggspray, skavsårsplåster, fickpengar
- ✓ Om du har personliga mediciner ska du packa med det

Tveka inte att ta kontakt om du har frågor!

Amanda Hansén

tel. 0400264159

e-post: amandahansen002@gmail.com

Vi syns på läger!



OK Terjärv
ORIENTERINGSKLUBBEN TERJÄRV