



PM

Rekryteringsläger 2011 i orienteringsskytte



Välkomna till årets rekryteringsläger i orienteringsskytte!

Tid: Söndag 19/6 kl. 16.00 – torsdag 23/6 kl. 13.00.

Plats: Marma läger, ca 35 km SO om Gävle.

Ankomst: Ankomst med bil eller tåg (Upptåget, station Marma).

Meddela Hans och Peter om du kommer med tåg och vill bli hämtad, samt även om du anländer senare än söndag till lägret.

Program (reservation för ändringar):

Söndag	1600	Ankomst
	1630	Middag
	1800	Lägerinformation. Vapenteori och vapensäkerhet.
	2100	Kvällsfika
	2230	Go'natt
Måndag	0630	Revelj
	0700	Frukost
	0800-	Skytte / punkt-OL
	-1100	
	1130	Lunch
	1300-	Skytte / punkt-OL
	- 1600	
	1630	Middag
	1800	Kvällspass (OL-skyttestafett)
	2100	Kvällsfika
2230	Go'natt	
Tisdag	0630	Revelj
	0700	Frukost
	0800-	Skytte / punkt-OL
	-1100	
	1130	Lunch
	1230-	Furuvik (vi betalar inträdet till parken, medan var och en betalar för åkband samt glass, dricka och annat)
		Se hemsida: www.furuvik.se
	- 1600	
	1630	Middag
	1800-	Skytte / punkt-OL
	2030	
	2100	Kvällsfika
	2230	Go'natt

Onsdag	0630	Revelj
	0700	Frukost
	0800-	Skytte / punkt-OL
	-1100	
	1130	Lunch
	1300-	Skytte / punkt-OL
	- 1600	
	1630	Middag
	1800	Lägermästerskap och grillning
2230	Go'natt	
Torsdag	0630	Revelj
	0700	Frukost
	0800-	Nedmontering skjutbanan, plocka in punkt-OL-bana m.m.
		Vapenvård
		Städning
		Utvärdering av lägret
	1130	Lunch
1300	Lägret avslutas	

Utrustning:

Finns: Kudde, filt, lakan, örngott.
Boende i tvåbäddsrum. Rumsfördelning vid ankomst.

Ta med: Träningskläder (2 uppsättningar)
Orienteringsskor samt andra träningskor
Vattenflaska
Handduk
Badkläder
Toalettartiklar, ev. medicin
Regnkläder
Kompass, Sportident-bricka
Anteckningsblock och penna
Myggmedel
Varma kläder
Pengar till Furuviik
Ev. egen kudde/snuttefilt

Frågor och info: Peter Tengbrand (070-565 83 14), peter@tengbrand.se
Hans Mandahl (070-527 18 32), hans.mandahl@telia.com

Hemsida: www.biathlonorientering.se

Välkomna!