



PM Generellt Värmlandsläggret 2018

Samling: 26/5, kl 10 till 10:30. Kom träningsklädd till 1845-gymmet vid Nyängsrondellen där E18 och E45 delar sig. Ingen vägvisning, gymmet syns från rondellen.

Efter träningen dusch och ombyte i OK Älgens klubbstuga.

Därefter lunch i Jätttestenskolans matsal och information och inkvartering i boendet i lokaler strax intill.

Vad du behöver ha med:

- Sovgrejer för hårt underlag (liggunderlag, sovsäck och kudde typ)
- Träningsgrejer för 4 pass varav det sista funkar utmärkt i kortbyxor (även om lite skog kan förekomma)
- Gällande OL-skor: Sista passet (Lägerstafetten) lämpar sig bäst med vanliga löparskor
- Kompass och SI-pinne behövs. Vilka pass du behöver pinne till framgår av separat tränings-PM
- Klocka. Helst iaf. Ledarna kan ge dig en maxtid för övningen
- Tänk på att ta med något torrt att ta på dig efter träningen innan din transport kan åka tillbaka (kläder efter väder!)
- Vattenflaska fylld med vatten eller nåt annat gott till varje pass
- Badkläder. Kan komma att behövas, man vet aldrig.
- Personliga hygienartiklar inkl handduk (där fick vi med det mesta va?)

- Lördagkvällens huvudaktivitet blir discgolf. Har du egna frisbees så får du gärna ta med annars finns ganska många att låna
- Lite pengar kan ju vara bra att ha om du behöver något (läs godis)
- Ledare med viss ålderssynthet torde medtaga lupp då ett par träningar är i grymt detaljrik terräng.

Träningarna Separata PM kommer att finnas för varje träning och målsättningen är att ha en ledargenomgång före varje pass.

Eftersom första passet startar direkt (drop in) så behöver alla ledare läsa PM för första passet innan ni kommer dit. Ni får gärna även koordinera lite sinsemellan, notera att detta pass får anses vara svårt tekniskt krävande och kan innebära ledarledd kartpromenad för vissa ungdomar. Kontakta Stefan om ni vill se övningen innan och planera.

Ledare: Ni har ansvar för att välja rätt typ av träning för era ungdomar. En 12-åring är normalt Gul men kanske ska träna på Orange nivå? Någon löpare kanske ska springa utan kompass, någon ska fokusera på kompass, detta avgör ni! I tränings-PM finns lite olika förslag på vad man kan fokusera på.

Ledarna bestämmer också hur och när ungdomarna kan/ska lämna boendet för ev inköp "på stan" liksom ordningen på boendet inom ramen för de givna regler som finns.

Ungdomar Ni bör också läsa tränings-PM och fundera på "vad behöver just jag träna på"?

När det gäller att handla, åka o bada o sånt måste ni ha kollat med era ledare först, glöm inte det är ni snälla! Affärer finns inom gångavstånd och bad nästan.

Tidsprogram (ungefärligt)

26/5 kl 10–10:30 Samling o start för första passet.

Kl 12–13 Lunch

Kl 13 Information i matsalen

Kl 14:00 ledargenomgång inför pass 2.

Kl 14:30 Avresa till träning nr 2 i Liljedal, restid 15 min. Badplats finns.

Efter träningen dusch och ombyte i OK Älgens klubbstuga och fritt fram till middagen.

Kl 18 Middag vid OK Älgens klubbstuga

Därefter Discgolf för alla som vill och vi umgås (hänger) tills det är dags att gå tillbaka till boendet (700m).

Kl 20 eller nåt sånt, ledarträff för att göra stafettlag till pass 4 på söndag.

27/5 kl 8 Frukost

Kl 9 ledargenomgång pass 3

Kl 10 avresa till Slottsbron för pass 3. Lämna så många bilar som möjligt kvar o tryck ihop er, det är lite ont om parkeringsplatser! 10 min resa. Dusch och ombyte i klubbstugan igen, eller bad vid Trulsön eller Lassehall. Eller både och.

Kl 12–13 Lunch

Kl 14 Ledargenomgång pass 4

Kl 14:30 Start Lägersstafett, sprint vid boendet.

Kl 15 Avslutning

Värmlandslägre 2018 Karta Grums tätort

1	Infart parkering
2	Övernattning
3	Matsal
4	OK Älgens klubbstuga
5	ICA Orrby
6	ICA Klingan
7	Coop
8	Badplats Trulsön
9	Badplats Lassehall



Frågor? Stefan 076-130 3743