

Bra att veta inför



VOF's Talangutvecklingsläger 2009

För mer information: Kontakta Conny Gunnarsson

0555-91447, 070-1905935

e-post: conny-gunnarsson@telia.com; conny.gunnarsson@karlstad.se

Program & Tider:

Lördag 30/5

9.30 Incheckning Åsfjärdens utbildningscenter

10:00 Ledargenomgång första träningen

10:15 Avresa. Restid ca.15min enkel

10.30 Teknikträning - Sävsjön, Hulthöjden

13.00 Lunch

14.30 Avresa Restid ca.10min enkel

14.40 Ledargenomgång andra träningen.

15.00 Teknikträning -Edsholm,Edsbonden

17.00 Förstärkt mellanmål.

18.30 Vi går till klubbstugan i samlad tropp !

19.00 Kvällsaktivitet & Wok - klubbstugan

(Ledarträff - stafett)

22-23-24 Godnatt!



Söndag 31/5

7.30-8.30 Frukost

9.00 Avresa Restid ca.20min enkel

9.25 Ledargenomgång andra träningen.

9.45 Teknikträning/VJT deltar med skuggning/Möjlighet till bad! (snabbdopp)

Edsbonden Södra.

12.15 Lunch (Packning !) (Ledarträff - stafett)

(Grovstädning -Ledare)

Efter hand transport till klubbstugan .

14.00 Lägerstafett vid klubbstugan

15.30 Avslutning- klubbstugan

Välkomna!

OK Älgen & VOF!



Generella Regler och Tips inför helgen !

- *Kravet vi har på oss från Gymnasieskolan är RÖR INGET!
För då förstör vi heller inget och om det mot förmodan händer en olycka så får vi ekonomiskt ersätta detta.*
- *Ingen kiosk finns vare sig vid Åsfjärden eller vid klubbstugan, vilket innebär att den som vill ha Godis! tar med detta. - Inget spring på "stan".*
- *Den plastficka man får vid första träningspasset håller man reda på resten av lägret och använder på övriga träningar förutom stafetten.*
- *Varje deltagare tar med sin egen vattenflaska till träningarna ingen vätska kommer att serveras i skogen.*
- *Glöm inte badkläder till söndagens fm. träning om ni törs prova väterns temperatur!*
- *Samtliga måltider kommer att serveras i Åsfjärdens matsal förutom Lördagskvällens lilla wok! (klubbstugan!)*
- *I princip använder vi Åsfjärdens utbildningscenter till att äta och sova i, resterande tid är vi i skogen eller vid vår klubbstuga.*
- *Generellt gäller att vi i första hand nyttjar våra duschar i klubbstugan i samband med träningarna, det finns några få duschar på Åsfjärden som vi har tillgång till men se dom mest som torkrum!
Satsa på att duscha i klubbstugan.*
- *Kul om ni alla är glada liksom vi !*
- *Glöm inte kameran! kul om lägret gemensamt dokumenteras*
- *Lägerledare finns alltid tillgängliga i både klubbstuga och på Åsfjärden, mobilista kommer att upprättas mellan ledarna.*
- *Varje träning kommer att föregås av en ledarträff där man går igenom PM som sedan varje klubb får förmedla.*
- *Vi som arrangerar lägret räknar med att anmälda ledare kommer att vara en resurs som vi kan komma att fördela arbetsuppgifter till kring våra aktiviteter.*

/Mvh Lägergeneral Conny Gunnarsson 070-1905935