****

**INBJUDAN TILL PÅSKLÄGER**



**Klubbresa med träningsläger och Kolmårdsdubbeln**

**Fredag 7 april till måndag 10 april 2023**

**Efter fjolårets succé gör vi en repris och**

**anordnar under påskhelgen ett läger**

**för klubbens barn, juniorer samt**

**vuxna på alla nivåer. Vi åker till-**

**sammans i minibussar på fredag**

**morgon och planerar totalt tre**

**träningspass under fredag och lördag**

**samt deltagande i Kolmårdsmedeln på**

**söndagen och Kolmårdskavlen på måndagen.**

**På vägen upp erbjuds möjlighet till träning i Valdemarsvik för de löpare som klarar en violett bana självständigt.**

**Boende:**

Vi bor i Bergkulla, NAIS OK:s klubbstuga 15km utanför Norrköping i sängar. Maten äter och lagar vi gemensamt (vi hjälps även åt att inhandla och förbereda – kanske utser vi matlag).

Området runt boendet erbjuder mycket vacker och varierad terräng med måttlig till stark kupering. Under fredagen och lördagen har vi teknikträning i denna sk kolmårdsterräng (gles tallskog och hällmarker uppe på höjderna blandat med mer detaljrika områden). För de något äldre som klarar en violett bana finns det ev möjlighet till träning i närheten av Eskilstuna.

Sen blir det tävling – på söndagen Kolmårdsmedeln och på måndagen Kolmårdskavlen. Vi hoppas på många lag! Vill man inte springa stafett så finns det öppna individuella banor.

**Kostnad:**

**Boende i klubbstuga (sängar), resa t/r samt till träningar och tävlingar i minibussar, 3 x frukost, 3 x middag och 1 lunch – (mat till resa på fredagen, lunch på tävlingsarena + ev mat under hemresa bekostas av var och en)**

Barn och ungdom tom 20 år: 600 kr

Vuxna: 900 kr

Avgiften kommer att faktureras. Avdrag endast för de delar som går att avboka vid ev återbud efter sista anmälningsdag.

**Prel program:**

**Fredag 7 april**

Prel 09:00 Avresa från Karlskrona i minibussar (kort paus för medhavd eller köpt lunch)

Ca 13:30 Ankomst till Bergkulla 15 km utanför Norrköping. Inkvartering och uppackning, samt förberedelse för träning

Em Träning i anslutning till klubbstugan

Kväll Middag samt gemensamma aktiviteter

**Lördag 8 april**

Fm Gemensam frukost och träning i närområdet

Lunch på boendet

Em Träningspass

Em aktivitet/utflykt

Kväll gemensam middag i klubbstugan

**Söndag 9 april**

Fm Gemensam frukost och avresa till tävlingen

Lunch på tävlingsarenan (egen kostnad)

Em gemensam aktivitet

Kväll Gemensam middag

**Måndag 10 april**

Morgon gemensam frukost och städning av stugan

Fm Avresa till tävlingen Kolmårdskavlen

Lunch på tävlingsarenan (egen kostnad)

Em Hemresa från tävlingsarenan inklusive kort matuppehåll

Ca 19.00 Ankomst till Karlskrona

**Anmälan:**

[Anmälan](https://eventor.orientering.se/Activities/Show/17832) via klubbaktiviteter senast söndag 26/3. Ange ev allergier eller specialkost, om du vill springa stafett, ev träna i Valdemarsvik respektive Eskilstuna (för de som klarar violett bana).

Förutsättning för genomförande av lägret är tillräckligt med anmälda vuxna (minst 3 st vuxna per 15 ungdomar)