

Hej alla!

Jag vill härmed meddela att det nu är fritt fram att anmäla sig till årets MOK träningsläger den 10-12 mars i Hillerød (ca 1h 10 min med bil från Malmö).

Planen är att det blir ett nattpass på fredagskvällen, ett förmiddags- och ett eftermiddagspass på lördagen, samt ett förmiddagspass på söndagen. Det kommer att finnas ungdomsbanor samt vuxenbanor av olika längd, så alla kan vara med.

Vänligen **meddela mig på mail, senast 26/3 kl 23:59** om ni vill vara med på träningslägret.

Gå dessutom till Eventor och välj vilka banor ni är intresserade av att springa (<https://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=258>). Observera att ni som redan har mailat preliminärt intresse till mig tidigare, får gärna maila mig igen med den slutgiltiga anmälan nu.

I anmälan till mig ange om ni önskar:

- bo i klubbhuset på hårt underlag eller i egen husbil/husvagn.
- om ni bara vill vara med på träningarna utan att "sova över".
- om ni är allegiskt mot något.
- om ni vill springa teknik-banor eller "vanlig orientering".
- om ni redan nu vet om ni vill springa kortare/lättare eller längre/svårare banorna.

Klubben kommer troligtvis att bjuda på logikostnaden + kartkostnaden + evt. broersättning.

Deltagarna delar gemensamt på körkostnaden till/från lägret + all mat.

Matlag och transportlag kommer utses vid ett senare tillfälle.

Det slutgiltiga priset / person är i nuläget inte helt fastställt, då det beror på hur många som anmäler sig. En mycket grov uppskattning är en kostnad på ca 400kr/person med all mat inkluderad.

Schemat för tillfället ser ut enligt nedan:

Fredag: Inkvartering, natt-träning och kvällsfika (ät middag innan avfärd hemifrån).

Lördag: Gemensam frukost, förmiddagsträning, lunch, eftermiddagsträning. Middag på kvällen, och någon trevlig kvällsaktivitet (förslag på aktivitet mottages gärna).

Söndag: Gemensam frukost, förmiddagspass, lunch, städning, hemresa.

Till varje träningspass kommer det vara en lite lättare/kortare bana för ungdomar, och en lite svårare/längre bana för vuxna. Om det är någon som önskar att bara springa "vanlig orientering" (utan tekniska orienteringsmoment) så meddela det till mig (och kryssa i alternativet på Eventor), så fixar vi det. Dock kommer det på baksidan av varje teknik-karta finnas ett "facit" med alla kontrollerna utsatta på en vanlig karta, så man behöver inte vara rädd för att springa vilse om man känner sig otrygg med de tekniska momenten.

PS. mer detaljerad info kommer vid senare tillfälle. DS.

mvh / Wiviann Ottosson (Träningslägeransvarig)