



## Välkomna till Upptaktsläger vid Vätterns strand 4-5/9

**Hjärtligt välkomna till Upptaktsläger vid Vätterns strand helgen 4-5/9! ÖSF genom ÖSK bjuder in till 2 innehållsrika dagar med varierad gemensam träning, härliga upplevelser och äventyr, och den här gången är centrum och boende stugorna på Öninge camping, vackert beläget vid Vätterns strand i skuggan av det magiska Omberg.**

### Preliminärt program:

#### Lö 4/9:

**OBS!** På väg till lägret - kör vägen förbi Hästholmen och lämna av era cyklar i hamnen!  
10:00 Samling restaurangen Öninge Camping, ombytta och klara, sedan kör vi:

##### Grp X-treme (ca 1998 och äldre)

- \* Core på gräsmattan
- \* Inlines/rullskidor, 8 km till Hästholmen
- \* Lunch/vila Hästholmens hamn
- \* MTB på Omberg med överraskningsinslag och retur över slätten till Öninge

##### Grp X-plore (ca 1999 och yngre)

- \* Äventyrsvandring utmed Vättern, 5 km
- \* Lunch/vila Hästholmens hamn
- \* Cykel (hoj-skoj!) till Sjöstorp där vi utmanar varandra i fotbollsgolf, 18 hål , därefter hojar vi vidare till Öninge

ca 17:00 Check-in i stugorna/dusch/bad/vila

ca 19:00 Gemensam middag och kvällsaktiviteter på området efter väder

#### Sö 5/9:

7:30 Frukost, därefter packning/städning/utcheckning

9:30 Samling - ombytta och klara (fullständigt ombyte, handduk, vattenflaska ska med i rygsäck):

##### Grp X-treme (ca 1998 och äldre)

- \* Cykel till Skönatorpet
- \* Förmiddag med fokus på explosivitet och balans
- \* Lunch/vila Skönatorpet
- \* Kärrfotboll - tuff och blöt kamp!

##### Grp X-plore (ca 1999 och yngre)

- \* Med cykel tar vi oss till ett mytomspunnet skattjaktsområde där vi prövar lyckan... sedan tar vi oss vidare till Skönatorpet
- \* Lunch/vila Skönatorpet
- \* Kärrfotboll - tuff och blöt kamp!

ca 14:00 Allmän avsköljning med vattenslang... (dusch och bastu finns också)!

ca 14:30 Vi avrundar lägret med gemensam fika, därefter cykelretur till Öninge

ca 15 Förhoppningsvis trötta men lyckliga och peppade avslutar vi och lämnar Öninge

### Utrustning:

- Egna lakan/handduk/hygienartiklar/mediciner
- Träningskläder efter väder/löparskor/vattenflaska
- Se till att ni har sämre kläder/skor till kärrfotbollen och fullt ombyte/handduk ska med i rygsäck, allt blir garanterat blött i kärret...
- Badkläder och givetvis fritidskläder, tänk på varm tröja till kvällen
- Cykel (MTB till 98:or och äldre)
- Inlines el rullskidor (98:or och äldre)
- Ev fickpengar
- Lätt rygsäck för att kunna ta med ombyte/vattenflaska

**Kostnad:**

- **485 kr per person (både barn och vuxna)**

I priset ingår boende (stuga med flera bäddar), alla måltider och aktiviteter.

**Anmälan och betalning:**

Anmälan till [monica.ljung@arlaplast.se](mailto:monica.ljung@arlaplast.se) alt **0708-748520** senast **15/8** och betalning ska vara **Ödeshögs Skidklubb** tillhanda **senast 20/8** via **bg 323-0125**. **Ange allas namn vid betalningen.** Vid förhinder/avbokning senare än 14 dagar innan lägret kan tyvärr inte lägeravgiften återbetalas.

**Övrigt:**

Lägret är öppet för klubbarna i Östergötland och för barn födda 2003 och tidigare. Givetvis är föräldrar och syskon hjärtligt välkomna ! Barn födda 2000 eller tidigare måste ha med sig en förälder.

Antal bäddar vi disponerar i stugorna är begränsat men ska förhoppningsvis räcka, platser reserveras i turordning efter anmälan. Reservation för förändringar i programmet beroende på hur många vi blir, i vilka åldrar etc.

Har ni matallergier - meddela mig så vi kan lösa det i förväg.

MTB (och damcyklar) går att hyra, kontakta i så fall Mattias Karlsson, [mattias@ombergsevent.se](mailto:mattias@ombergsevent.se) alt. 0706-10 33 92.

Det finns ingen aktör lokalt som hyr ut inlines/rullskidor.

Vill ni blicka in på campingens hemsida så är adressen [www.oninge.se](http://www.oninge.se).

**Frågor:**

Hör av er! Ni når mig på 0144-33350, 0708-748520 eller [monica.ljung@arlaplast.se](mailto:monica.ljung@arlaplast.se)

**Vi ses !****Ödeshögstränarna Monica, Stefan o Helena**

**ÖSTERGÖTLANDS SF**  
ett Götalandsdistrikt