

Läger-PM

IDRE 8-15 augusti, 2021

GOF Juniorer

COVID-19

Endast fullt friska kan deltaga på lägret. **Vid minsta symptom innan avresa måste ni stanna hemma.** Under hela lägret vidtar vi försiktighet och följer gällande restriktioner för att minimera risk för smitta. Om någon skulle bli sjuk under lägret, flyttas hen till ett separat boende och hemresa ombesörjes på egen hand.

Avresa

3 minibussar reser på **söndag 8/8**. Samling **Lisebergs södra parkering 8:30**.

1 minibussar reser på **måndag 9/8**. Samling **Lisebergs södra parkering 8:30**.

Se fördelning stugor och minibussar nedan.

	<i>Buss#1</i>	<i>Buss#2</i>	<i>Buss#3</i>	<i>Buss#4 (GOF)</i>
<i>Avresa</i>	Sönd 8:30	Sönd 8:30	Sönd 8:30	Månd 8:30
<i>Stuga</i>	323	324	326	343
<i>Chaufför</i>	Fredrik S	Christer N	Åsa N	Joakim Å
	Sabina A	Elias N	Johan S	Oscar W J
	Olivia L	Alfred J	Ebbe H	Rasmus J F
	Ida B	Melker Å	Victor B	Felix D
	Tage K	Simon B	Alvin O	Jacob G
	Anton K	Lucas B	Hannes E	Emil A
	Johan W J	William R	Gabriel Ö *	
			Simon N *	

* bor tillsammans med buss#4 i stuga nr 343.

Chaufförer bor i egen stuga (nr 330), tillsammans med William S, Eleonora A och Elina R som kommer upp på måndag i bil.

Vi stannar och äter lunch på vägen upp, och tar även någon fika paus. Kan vara bra att ha med sig lite matsäck. När vi kommer fram handlar var stuga för sig mat på ICA vid Idre fjäll. ICA stänger klockan 19.00. Middag äter vi när vi kommit fram.

Program

Måndag 9/8

10:00 Avresa för gemensam träning
(*prel. Medeldistans Nybo nära Grövelsjön, 40 min bussresa*)

ca 14:30 Lunch i stugor.

em Fri aktivitet

ca 19:30 Middag i stugor

21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Tisdag 10/8

* Tävling Grövelsjön E3 lång, Lövåsen
Första start 9:28, sista start 14:54

* vi fördelar oss i minibussar efter starttid. Avresetid
bestäms på måndag kväll.

Rekommenderar att ta med matsäck för fältlunch

ca 18:30 Middag i stugor

21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Onsdag 11/8

- * Tävling Grövelsjön E4 medel, Valdalsbygget
Startlista har inte kommit ut ännu.
- Fältlunch som är i form av matsäck som äts beroende på starttid.
- Eventuellt (beroende på väder och starttider) planerar vi en heldag i Grövelsjön med tävling samt träning på karta eller löpning/vandring på fjället*
- ca 19:30 Middag i stugorna
- 21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Torsdag 12/8

- 10:00 Avresa till WOC long, Burusjön för att kolla på eliten
- ca 12:00 Fältlunch, egengjord matsäck
- Sedan finns det fler möjligheter till träning med utgång från Burusjön, OL-bana och hemlängtan på fjället
- ca 18:00 Middag i stugorna
- 21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Fredag 13/8

prel. 9:30 Avresa till utflykt, destination bestäms på torsdagskvällen

ca 12:30 Lunch i stugorna, eller fältlunch i samband med utflykt

* Avresa till Nipfjällsstugan Medel, start kl. 15-18

* vi fördelar oss i minibussar efter starttid. Avresetid bestäms på torsdag kväll.

ca 19:30 Middag i stugorna

21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Lördag 14/8

* Avresa till GränsjåsvalLEN Lång, start kl. 9-12

* vi fördelar oss i minibussar efter starttid. Avresetid bestäms på fredag kväll.

Fältlunch blir medtag av matsäck

13:00 Första start WOC medel, i anslutning till arenan

em Fri aktivitet

ca 18:00 Middag i stugorna

21:00 Gemensam genomgång saml. Ledarstugan.

Söndag 15/8

- * För de som tävlar:
Avresa till Gränsjåsvallen Medel, start kl. 9-12

* vi fördelar oss i minibussar efter starttid. Avresetid bestäms på lördag kväll.

Fältlunch blir medtag av matsäck

Övriga: fri aktivitet.

10:00 Ska stugorna vara **städade + utcheckade**

Dusch efter tävling i sporthall Idrefjäll

ca 13:00 Avresa hemåt bussvis när siste man har gått i mål

Vi kommer inte se WOC stafett som startar 13:00

Ta med

- Lakan
- Varmt ombyte
- Matlåda
- Bestick
- 2 st vattenflaskor
- Regnkläder, badkläder

Stugor o Mat

Varje stuga handlar mat var för sig och delar kostnaden mellan de som bor i respektive stuga.

Lite att tänka på inför resan till Idre: <https://www.idrefjall.se/pa-vag-till-idre-fjall/>

Kartor/träningar (detaljer kommer i separat PM)

Det finns 5st färdiga träningar i Idrefjäll (<https://www.idrefjallveckan.se/idrefjallsommaren/>).
Kartor finns att köpa på Idre aktivitetscentret för de som önskar.

Eventuellt kommer vi lägga en egen träningsbana söderut i anslutning till våra stugor som man kan träna på när man behagar (tisdag-lördag).

Förslag aktiviteter

Vi kommer hålla en gemensam samling varje dag då vi tillsammans planerar för kommande dag(ar). En del vill passa på att träna så mycket som möjligt men inte alla. Här är några möjliga aktiviteter:

- Bowla
- Bada
- Klättra
- Vandra på fjället
- Höghöjdsbana
- Forsränning
- Safari
- Hyra kanot
- Cykla (hyra)

Har ni frågor får gärna gå det bra att höra av sig till Ida B. 0738-14 27 41 eller Fredrik S. (huvudledare) 0739 77 60 93.