

Solf IK Föreningsläger 16-17.8.2025

📍 Kurikka

Lägerchef: Caj & Virpi

Kom och orientera med oss och njut av gemenskapen ☀️. Lägret är tänkt för hela föreningen så det finns banor och program som lämpar sig från 6-90 år. Man kan också delta på endast en del av lägret. Även inte orienterande vuxna och syskon är välkomna med.

Lägret är gratis och i det ingår träningarna, gemensamma maten och måltiderna.

Anmälan **senast söndag 10.8** till Virpi (+358 50 5928766 eller WA).
Kontakta även vid frågor gällande dieter och övernattnig.

TEMA: gemenskap

TA MED: Utrustning för träningarna, kartplast, lakan, handduk, simkläder, drickaflaska och kompass om ni har (finns att lånas) och ett glatt humör!

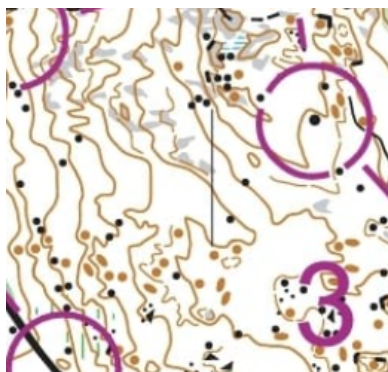
Vi inkvarterar oss i 8 och 4 personers stugor.

Program

Lördag 16.8		
9:30	Samling vid Solf Seo för samåkning	📍 SEO Sulva
10:30	Ankomst till Träning 1: Niles, Kontrolltagning	https://maps.app.goo.gl/V6wATgGoVnQ9mLCfA
12:00	bad & förflyttning till campingen	📍 Pitkämön uimaranta
12:30	Lunch & umgänge tex. bordspel	📍 Pitkämö Canyon Cam...
14:00	Incheckning till stugorna	

14:30	Mellanmål	
15:30	Avfärd till träning 2: Pitkämönranta, Kurvförståelse	
17:00	Middag	
18:30	“Lägerkamp”, Lekfull olympiad	
19:30	Kvällsbit	
22:00	Tystnad	
Söndag 17.8		
7:30	Morgonjumpa för morgonpigga	
8:00	Morgonmål	
9:00	Avfärd till Träning 3: Längre orientering / Kartvandring, Käräjävuori	
11:00	Utcheckning & Avfärd hemåt	
12:00	Stugorna ska lämnas senast Ankomst till Solf Seo	

Träning 1: Niles



Banor: A 5,4km; B 3,3km; C 1,9km.
De mindre erfarna far i grupp eller par.

Tema: Fokusera på vad som väntar vid kontroller och vart du ska efter du hittat den så att du är så kort stund som möjligt vid kontrollen.

Träning 2: Pitkämönranta



Banor: ca 2-5km.

Tema: Fokusera på att förstå hur kurvorna fungerar och på vilken nivå kontrollen sitter på.

Start och mål i närheten av campingen.

Lägerkamp

En lättsam kvällsaktivitet med annat också än orientering. Lite löpning ingår såklart, iaf. för de tävlingsinriktade 😊. På campingområdet.

Morgonjumppa

Caj drar ute på gräset en lätt aktivering av kroppen bestående av dynamiska rörelser. Är bra för alla i alla åldrar.

Träning 3: Käräjävuori



Banor: ca 3-7km.

Tema: Orka hålla uppe fokuset på kartan en längre tid.

Start och mål i närheten av campingen.