

**INBJUDAN** till Lägerdag och Ekorrstigtävling, tisdag den 21.6.16 kl 14



## LÄGERDAG

Lägerdag i Jeppo vid Måtars klubbstuga (rallybanan), ca 1km efter MIRKA längs Seinäjokivägen (riksväg 19).

Gemensam lägerdag för juniorer från IF Brahe, IF Minken, IK Falken, IK Kronan och OK Botnia. Lägerdagen börjar kl. 14 och innehåller orienteringsteknik och samvaro med andra orienterare, vi avslutar med If Minkens Ekorrstigtävling på kvällen. Lägret är för nybörjare från 7 år samt för mer erfarna upp till 18 år, finns olika svårighetsgrader på träningarna.

### Program kl. 14-17

Anmälan och betalning av avgift för mat 5€

Indelning i grupper och orienteringsträning i skogen (färdigt ombytta vid ankomst)

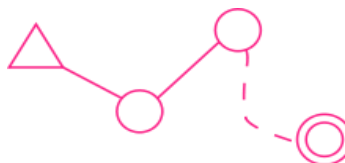
Mellanmål och ombyte

Orienterings teknik i lugnare tempo

Mat (soppa)

Genomgång av dagen

Ombyte och förberedelse för kvällens ekorrstigtävling



## EKORRSTIGSTÄVLING (Träningstävling)

Ekorrstigtävling på samma ställe som lägerdagen. Helst deltar alla i båda men man kan delta i antingen lägerdag eller ekorrstigtävling om man så önskar. Tillåtet med ledsagare som följer en bit efter, men låter orienteraren reda ut vägvalen själv. Pris åt alla+utlottningspris.

Klasser: HD8RR (utan tid), HD10RR, HD12, HD14, HD16, HD4 km svår.

Första start kl 18. Emit stämpling. (Låna från egen förening om ej egen Emit)

Tävlingsledare/Banläggare: Ann-Catrine Blomqvist, Banläggare: Filip Brunell.

Anmälan till både lägerdag och tävling görs till egen förening senast 13.6.16 kl 20, som sedan anmäler till ifminken(a)multi.fi. Klass, Namn, Förening, Emit.

Obs! Meddela ev. matallergi vid anmälan. Föräldrar är välkomna med, anmäl på förhand (mat 5€).

**VÄLKOMNA!** Hälsar IF Minken och IF Brahe

### Utrustning

Emit+kompass (den som har), vattenflaska, kartfodral,

Träningskläder+skor/orienteringskläder/ombyte varma kläder + skor enligt väder/simkläder (Simning i stenbrottet tillåten under föräldrarnas övervakning efter tävlingen, om temperaturen i vattnet tillåter). Finns duschmöjlighet i klubbstugan.

Frågor? IF Minken: Mikaela Caldén 050 5892429, IF Brahe: Ida Högländ 050 3209355.