

## Åbne O-lejre i Olofström og Göteborg

Hvad er rigtigt orienteringsløb? Det er **at begive sig ud i smuk natur med en urolig fornemmelse i maven, fordi man ikke er sikker på at finde posterne**. Har man løbet såkaldt "svære" orienteringsløb i flere år i Danmark er det en sjælden oplevelse. Men i Sydsverige kan man komme tilbage til det, som o-løb handler om! Da de færreste klubber har løbere nok, der efterspørger den slags, så **inviterer OK Sorø til åbne O-lejre i Olofström og Göteborg**.

Konceptet er: **Maksimalt svære træninger**. Ingen tidtagning eller sportident. Skærme eller plasticstrimler. Så man kan **udfordre sig selv, evt. løbe flere sammen**. Diger/stier kan være fjernet fra kortet. Baner typisk 3 km / 5 km / 7 km. Og ikke mindst: **Hygge og o-snak på tværs af klubber!**

To lejre årligt: Juni i **Olofström** (2 timer fra broen) og december i **Göteborg** (3 timer fra broen) – de næste er:



**Göteborg 15.-17. december 2023**: Pris **600 kr.** Tilmelding senest 1. november 2023 her:

<https://3532.foreninglet.dk/memberportal/subscribe/index/123333>

Vi løber på lokale **GBG-træninger** i terræner som (klik links:): [Delsjöområdet](#) – [Lexby](#) – [Sandsjöbacka](#) – [Lilleby](#)

**Olofström 7.-9. juni 2024**: Pris **750 kr.** Tilmelding senest 1. marts 2024 her:

<https://3532.foreninglet.dk/memberportal/subscribe/index/123325>

Den lokale klub **OK Vilse** lægger baner i terræner som (klik links:): [Alltidhult](#) – [Rammsjön](#) – [Drögsperyd](#) – [Valhall](#)



*Programmet for en lejr*

**Fredag**: Vi mødes kl. 17.00 ved starten til den første træning (i Göteborg er det mørkt, så husk lampe)

Herefter til logiet: typisk [Partille Vandrarhem \(GPS\)](#), Göteborg / [Ødegården Boafall \(GPS\)](#), Olofström

Forplejning er eget ansvar – om aftenen hygger vi og ser dagens vejvalg via GPS-spor i O-track/2Drerun/Livelox

**Lørdag**: 8.00 Fælles morgenmad (i Olofström hopper de friske forinden i ødegårdens badesø)

10.00 mødes vi ved startstedet for lørdagens træning

Fælles frokost på logiet – og herefter social tid på tværs af klubber

De friske tager eventuelt en ekstra træning om eftermiddagen (måske med poster i skoven)

Fælles aftenmad – om aftenen hygger vi og ser dagens vejvalg via GPS-spor i O-track/2Drerun/Livelox

**Søndag**: 8.00 Fælles morgenmad. Så fælles rengøring af logi. Herefter afgang til dagens træning

Efter træning siger vi tak for turen og kører hjem fordelt i bilerne. Alle får opgaver på turen med indkøb, madlavning etc. Vi koordinerer baner, kørsel og fordeling af værelser. Husk selv: O-grej, GPS-ur, sengetøj, håndklæder, regntøj, hygge-mad/drikke, natlampe (Göteborg), badetøj (Olofström). Lidt dyrere tur pga fast pris på hytten uanset antal.

Med i den fælles økonomi er: 3-4 træninger, 2 overnatninger og forplejning fra morgenmad lørdag til og med frokostmadpakke søndag. Kørsel afregnes i hver bil (2 kr/km+bro). Budgettet, som er lagt mhp akkurat at undgå underskud, er (kr.): 2x Overnatning +/-350/500; 3-4x Træning +/-100; Mad 2 morgen 2 frokost 1 aften +/-150. Kørsel/bro ved 4 pers/bil er ift Olofström ca. 375 kr. fra Sorø og ca. 325 kr. fra København (ift Göteborg +ca. 125 kr.)

**Informationer** til tilmeldte rundsendes per mail. Man kan komme på en **mailingliste** for at få info om turene.

**Kontaktpersoner**: Morten Hass og Mette Filskov, OK Sorø - find kontakinfo på o-service/facebook.