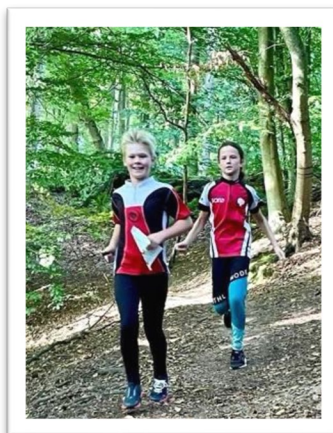


Indbydelse til ungdomsklubtur 2025 DM-weekend i Tisvilde Hegn



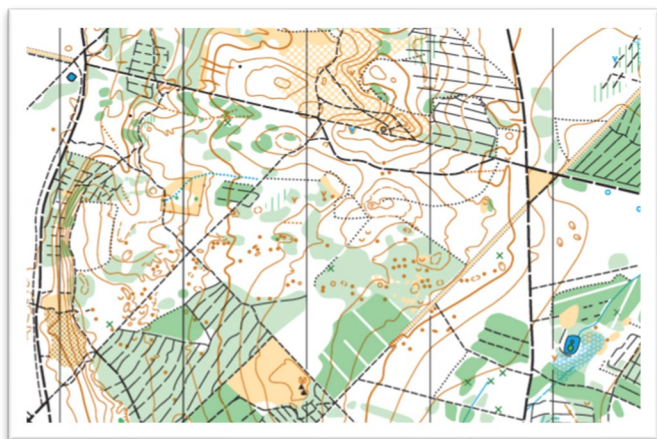
Tid	Fra fredag d. 12. sep. – søndag d. 14. sep. 2025 i Tisvilde Hegn.
Overnatning	Vi skal bo i Klithuset, Andrés families sommerhus, hvor der også kan slås telte op. Adresse: Hans Ollriks Vej 15, 3220 Tisvildeleje
Transport	Afgang fredag eftermiddag ca. kl. 16.00 fra klubhuset (Skolevej 1, 4180 Sorø) På baggrund af tilmeldingerne laver vi en transportplan ud og hjem.
Terræn	DM-løbene foregår i Tisvilde Hegn, som er et af Danmarks lækreste o-terræner med et veludviklet stinet. Vær obs på, at der er TBE-flåter i området, hvis du ikke er vaccineret.
Hvem kan deltage?	Alle ungdomsløbere med familie
Øvrig info	Rasmus hjælper med at lave stafet-holdene. Spørg, hvis du er i tvivl 😊 Til DM er skygning af ungdomsløbere ikke er tilladt. Alternativt er der åbne baner, som er uden for konkurrence og selvvalgt sværhedsgrad.
Program	Fredag: Vi kører til Tisvildeleje. Ankomst og indkvartering, aftensmad, hygge og tørtræning med fokus på stafet. Husk madpakke til aftensmad! Lørdag: DM-Stafet. Til stafet skal man være 3 løbere i fx D/H12, D/H16 eller D/H max 43. Efter løbet er der hygge, socialt og aftensmad i sommerhuset + badetur i havet. Søndag: DM Lang. Nedpakning og oprydning i sommerhuset inden afgang til løb.
Medbring	Godt humør og badetøj. Se separat pakkelliste på side 3. Bemærk: Afhængig af deltagerantal kan det være, at der skal overnattes i telte.

Har din familie mulighed for at bage en kage eller boller, pølsehorn eller lignende, som vi kan tage med på turen eller i skoven, så må du meget gerne tage dem med.

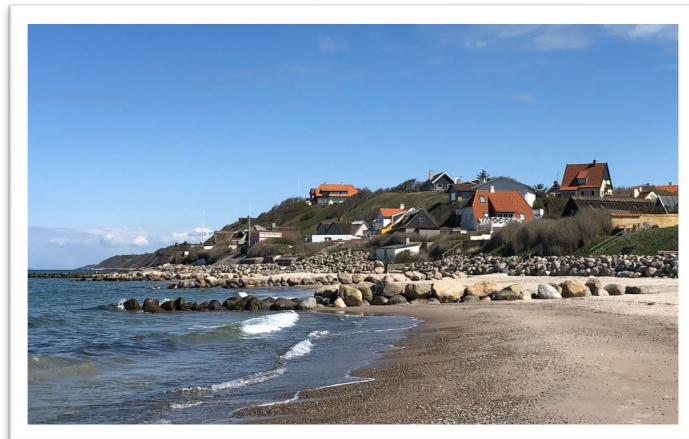
Medbring <u>ikke</u>	Mobiltelefon og tablets (Eller lad mobilen blive i tasken)
Kontakt	Under weekenden kan vi kontaktes på 40584404 (Henriette) eller 26846581 (André) og 24474294 (Rasmus)
Ledere	Henriette, André og Rasmus Se også forældrehjælper-informationen på side 4.
Tilmelding til turen	Til Henriette Baun Gautier på baungautier@gmail.com eller tlf. 40584404. Skriv gerne allerede nu om du vil deltage og <u>senest den 28. august 2025</u> . OBS: Tilmelding til løbene sker via O-service.
Pris for turen	100,- kr. pr. deltager. Opkrævning sker via ForeningsLet. (Derudover er der startafgift til DM Stafet og DM Lang (150 kr. pr. løb/person.))
Særlige forhold, allergier mv.	Husk at give os besked ved tilmeldingen angående specialoplysninger vedr. kost, allergi, afvigelser i deltagelse mm.

Vi glæder os til en legendarisk ungdomsklubbetur!

Mange o-løbshilsner fra
Rasmus, André og Henriette



Tisvilde Hegn



Tisvildeleje

Pakkeliste til ungdomsklubbetur – OK Sorø

Dette er en generel huskeliste til inspiration.

Se også særlige ting, du skal medbringe under "Medbring" i indbydelsen ovenfor.

- **O-løbstøj og grej**
 - 2 sæt løbetøj
 - SI-brik og kompas (hvis man har, ellers kan man låne)
 - Rød tusch
 - Lommelygte
 - Løbstaske eller turtaske
- **Skiftetøj til 2 dage**
 - Strømper x 4 (især hvis det bliver regnvejr)
 - Underbukser x 2-4
 - Bukser x 2
 - T-shirts x 2
 - Varme trøjer x 2
 - Jakke
- **Toiletsager**
 - Tandbørste/tandpasta
 - Shampoo/balsam, børste
 - Håndklæde
- **Sko**
 - Løbesko
 - Kondisko
 - Evt. gummistøvler – tjek vejruddigten
- **Sovegrej**
 - Sovepose eller dyne
 - Hovedpude
 - Liggeunderlag eller lagen
 - Nattøj
 - Evt. bog, bamse
- **Diverse**
 - Badetøj
 - Sygesikringskort
 - Spil som I kan være flere til at spille
 - Drikkedunk med skruelåg
 - Evt. regntøj (jakke, buks) – tjek vejruddigten

Forældrehjælper-information – Ungdomsklubbetur OK Sorø

Hvis du deltager som forældre, kan du forvente at skulle tage del i klubturen som forældrehjælper.

Det indbefatter:

- Transport af ungdomsløbere undervejs
- Hjælpe med madlavning og opvask sammen med de deltagende børn
- Ved behov være support til ungdomsløberne før/efter løb
- Rammesætning for ungdomsløberne – morgenvækning, godnatputning, sikre at deltagerne bidrager til fællesopgaver, hjælpe med spil og lege mv.
- Hjælpe med oprydning sammen med de deltagende børn

Som udgangspunkt er du ikke kun med for dit eget barns skyld, men for at hjælpe alle til at have en god ungdomsklubbetur.

Vi (B&U-ledere) står for koordinering, økonomi, planlægning og madindkøb inden weekenden, så du har ikke forberedelse før eller efter. Skulle du have lyst til at hjælpe inden selve weekenden, så sig endelig til 😊

Af hensyn til vores planlægning, er det vigtigt for os, at du meddeler ved tilmeldingen, om du medbringer egen bil – og hvis du mod forventning kun kan deltage i dele af weekenden.

Vi håber meget, at du har lyst til at være med!

/Rasmus, André & Henriette