

## MÅNDAGENS SCHEMA

07:00 - 08:00	FRUKOST
08:30	AVMARCH TILL TRÄNING, GRUPP 1
09:15	AVMARCH TILL TRÄNING, GRUPP 2
11:30 - 12:30	LUNCH
12:45	FÖRELÄSNING SUSANNE WIKLUND
14:15 - 15:00	START TRÄNING 2, GRUPP 1
15:00 - 15:45	START TRÄNING 2, GRUPP 2
16:45	STUDIECIRKEL
17:30 - 18:30	MIDDAG
18:30	SÅPALEKAR
18:30	SMÅLEKAR
18:45	FYSTRÄNING
20:00	TALKSHOW
20:45	UTDELNING KILLERLAPPAR
21:00	KVÄLLSFIKA
<hr/>	
07:30 - 08:30	FRUKOST
08:30	TRANSPORT

# KONTROLLEN

MÅNDAG 20 JUNI 2011



SOFIAS MORGONTIPS  
SIDA.1

ALLT OM INVIGNINGEN  
SIDA.2

## LEDAREN HAR ORDET

Måndagsångest- Men inte på O-CAMP!

Ja, kan ju alltid börja med att vara lite trevlig och presentera mig. Jag heter Sofia är 19 år ung och när jag är bland alla andra dödliga orienterare finns jag i Falköpings AIK OK.

Idag är det Måndag och som vanligt kan det ju alltid ha varit lite svårt att stiga upp ur sängen, vilken tur att det är O-CAMP och då är det inte alls svårt att stiga upp ur sängen. Jag kommer ihåg när jag var 15 och var med på O-CAMP. Både min klubbkompis och jag vaknade redan kl 05:00 och då kunde ingen av oss somna om så då gick vi upp och spelade kort fram tills frukosten.

Så nu är det dags att tagga sig för 4 dagar fyllda av träning, bus, lekar, och såklart massa utmaningar, helt underbart, kan knappast bli bättre än så!

Sofia Svenning för Utmaningsgruppen

DAGENS CITAT:  
 “JU FORTARE DU  
 SPRINGER, DESTO MER  
 SVALKAR DET”

---

REDAKTIONEN

REDAKTÖR: PERNILLA KARLSSON

**O-CAMP**  
 - ett o-troligt kul läger!

## TISDAGENS HÖJDPUNKTER

Tisdagen kommer att gå i utmaningens tecken. När ni går ifrån Strömma 08.30 lämnar ni skolan för de tolv kommande timmarna. Därför krävs det att ni packar rätt saker!

## PACKLISTA TISDAG

Tallrik+Bestick+mugg  
 Överdrag  
 OL-skor  
 Fritidsskor  
 Löparkkläder (badtåliga)  
 Torra löparkkläder  
 Varma myskläder  
 Handduk  
 Torra strumpor  
 Badkläder  
 Sportident  
 Kompass  
 Karta från måndagsträningarna  
 Flytväst (märk med namn)



**ELITFORCE SÄGER**

Andra delen av dagen kommer bli blöt så ett varmt ombyte är bra att ha i sin packning. Efter andra delen äter vi middag på samma TC. Dagen avslutas med sprintstafetten Mini Tjoget, som startar 18.30, och efteråt blir det pannkakor och trubadur. Busning kommer att ske tillbaka till Strömma från 20.30.

**O-CAMP**  
 - ett o-troligt kul läger!

## DAGENS HÖJDPUNKTER

Susanne Wiklund, tränare för juniorlandslaget, kommer idag att hålla i en kanonkul föreläsning om sin syn på orientering.

Efter dagens träningar är det studiecirkel i gymnastiksalen. Här diskuteras OL-teknik, i samband med att dagens banor analyseras. Detta är en bra möjlighet att utveckla sin orienteringsteknik teoretiskt för att bli en säkrare och smartare orienterare.

När klockan slår 18.30 tycker vi absolut att ni ska befinna er utanför receptionen för att delta i dagens såpalekar. Kladdigt men kul! Om detta inte faller i smaken erbjuds även smålekar.

Spänsträning finns för de som fortfarande känner sig pigga efter dagens träningspass. Samling sker 19.00 utanför receptionen.

En annan höjdpunkt för dagen är att vi i receptionen erbjuder växel på större sedlar än 50-lappar!

## DAGENS DÅLIGA NYMANORDVITS

“Här finns det växel så det räcker och blir över!”



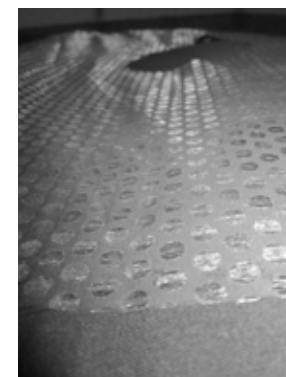
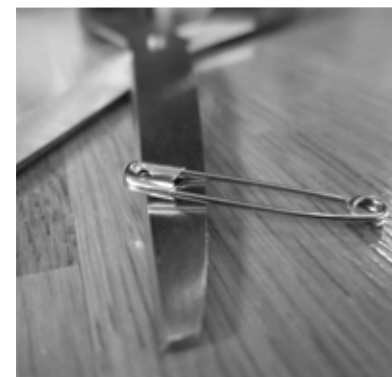
**O-CAMP**  
- ett o-troligt kul läger!

## INVIGNINGEN ÖVERSKRED ALLAS FÖRVÄNTNINGAR!

Gårdagens invigning bjöd på allt mellan orientering och guldiga skor. Med hjälp av mycket (!) träning och med hjälp av fantasifulla, villiga ledare så kunde vi skapa denna fantastiska invigning! Kvällen bjöd på dans, skoj och stoj som tillsammans visar hur kul det är på O-CAMP. Vissa visade det genom att ta på sig tjejkläder, andra genom att ta fram sin passion för dans.

Invigningen började med att konferenciererna Ida och Isak skojade till det innan O-CAMPs Melodifestival startade. O-CAMPledningen inledde med en remix av Grease Lightning och Singing in the rain. Det blev en rafflande start som fortsatte med musik i alla stilar, och kläder i ALLA olika sorters stilar!

Kvällen avslutades med vinnarlåten Gyllense skor och konfetti i mängder, och med vår fin fina O-CAMP-låt i a capella. Vi O-CAMPledare har haft en otroligt kul kväll och hoppas att ni hade det också!



**O-CAMP**  
- ett o-troligt kul läger!

Känner du någon som har en speciell talang, eller har du själv något som du är extra bra på? Isåfall kan du anmäla dig till O-CAMP's got Talent. Anmälan finns i receptionen under hela dagen. Om du har tur kanske just ditt bidrag får visas på kvällens talkshow.

## TALANG JAKTEN!

Under dagen är Guitar Hero-rummet öppet. Här kan du antingen utmana en kompis på Guitar Hero eller försöka få bäst poäng på "dagens låt". Vidare instruktioner om hur dagens låt går till finns i rummet. Vinnaren presenteras i morgondagens tidning.



**GLÖM INTE ATT STÄLLA ENA  
FRÅGOR TILL LOVE GURUN I  
FRÅGELÅDAN VID RECEPTIONEN!**

*Love Guru's hörna*

Idag vill vår egen Love Guru säga några visa ord för att öka den spirande kärleken här på Strömma.

Dagens ragningsreplik:  
"Har du en karta?  
Jag är så vilsen i dina ögon!"

En kyss är ett vackert knep som naturen skapat för att hindra talet när ord blir överflödiga.

Love!

### DAGENS MATSEDEL

#### LUNCH

Räksås & Pasta

#### MIDDAG

Stekt kycklingfilé m. sås &

Stekt potatis

#### KVÄLLSMAT

Varm choklad & Smörgås

### GUITAR HERO

Söndagens vinnare av Guitar Hero blev: Hampus ifrån OK Tisaren som scorade ihop 150'345 poäng på låten "When we were young", och har nu ett pris som väntar i receptionen.

Om DU också vill ha pris så är det dags att anta utmaningen!