

Järla Orientering, Skogsluffarnas OK och OK Ravinen

Ravinen bjuder in till StOF:s Sommarläger 2024

Lördag-söndag 1-2 juni vid Lillsved



Vi välkomnar barn och ungdomar i åldrarna 7-16 år samt ledare i alla åldrar till årets upplaga av Sommarlägret för Stockholms orienteringsförbund. Lägret går av stapeln 1-2 juni i vacker skärgårdsmiljö vid Lillsveds folkhögskola på Värmdö.

Program i korthet

Lördag förmiddag	Teknikträning, incheckning
Lördag eftermiddag	Äventyrsstafett
Lördag kväll	Kvällsaktiviteter
Söndag förmiddag	Lägerstafett

Hitta till Lillsved:

Adress: Lillsveds folkhögskola, Lillsvedsvägen 100, 139 90 Värmdö.

59.4118428721216, 18.49431803507449

Det går att nå Lillsved med buss 437 från Slussen (avgår slussen kl 09.10 och anländer Lillsved 10.02) eller med Waxholmsbåt från Strömkajen (avgår kl 8.30, passerar Vaxholm kl 9.30, och anländer till Lillsved kl 10.10).

Lillsved ligger på norra Värmdölandet, så den som kommer med bil kan köra antingen via Gustavsberg eller via Vaxholm-Rindö. Parkering endast på anvisad plats.

Lägerplatsen ligger vid idrottsplatsen på Lillsveds folkhögskola. Det finns en smal (!) väg som endast får användas för de som behöver lasta av mycket tunga tält. Vägvakter dirigerar trafiken då det inte går att mötas.

Boende och mat:

Camping i egna tält sker klubbvis på anvisade platser på gräsyta. Klubben anvisas tältplatser vid ankomsten. En tältplats är 5*5m eller 10*10m för större tält, typ militärtält eller liknande.

I matpaketet ingår:

- Lunch lördag
- Middag lördag
- Frukost söndag

Det går inte att boka enbart boende, men däremot att boka olika varianter av matpaket.

Det kommer finnas en markan med ett utbud av mackor, fika, godis och drycker. På söndagen serverar markan även en enkel lunch (hamburgare/vegetarisk burgare) som kan förbeställas i anmälan. (Markan kommer enbart att kunna garantera hamburgare om det är förbeställt. För övriga kommer hamburgare finnas i mån av tillgång.)

Observera att det inte är tillåtet att grilla eller laga mat på öppen låga (gas- eller spritkök).

Bad och Dusch

Det finns flera badplatser i närheten av Lillsved. Klubbledare ansvarar vid bad.

Det finns även möjlighet att duscha i omklädningsrummen i Gymnastikhuset. Observera att inga OL-skor är tillåtna inomhus!

Dricksvatten finns att hämta i matsalen, omklädningsrummen samt i en uppställd tank vid lägerplatsen.

Preliminära tider

Lördag 1 juni

10-12 teknikträning

11.30-13.30 lunch (fyra sittningar à 30 min)

13.30 ledarmöte vid markan på tältplatsen

15-17 Äventyrsstafett

17.30-19.30 Middag (fyra sittningar à 30 min)

Kvällsaktiviteter

22.00 tyst på campingen

Söndag 2 juni

7-8.30 Frukost (4 sittningar à drygt 20 min)

10-12 Lägerstafett

Buss 437 till Slussen avgår från Lillsved kl 14.24.

Waxholmsbåt mot Waxholm, Slussen och Strömkajen avgår från Lillsved kl 13.20 (med byte i Waxholm för dem som ska till Stockholm) och kl 14.54.

Info OL-träning

Rolig och utvecklande teknikträning från grön till violett nivå

Info Äventyrsstafett

Äventyrsstafetten avgörs i en mixad klass för tjejer och killar, med 5 sträckor för 5-11 personer per lag. Man kommer att kunna dubblera med löpare på alla sträckor utom 1.a och sista sträckan. Skuggning är tillåten på flera sträckor. Rekommenderad lagsammansättning:

1-2 personer, 15-16 år

2-4 personer, 11-14 år

2-4 personer, upp till 10 år

Info Lägerstafett

Lägerstafetten avslutar lägret. Här finns flera olika klasser beroende på ålder. Det är mixade klasser för tjejer och killar. I klasserna HD14 och HD16 måste en hel sträcka bestå av tjejer och en hel sträcka av killar.

HD10

- Sträcka 1 Rak – Vit
- Sträcka 2 Rak – Grön
- Sträcka 3 Rak – Vit

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på alla sträckor.

HD12

- Sträcka 1 Gafflad – Gul - Sträcka 2 Rak – Vit
- Sträcka 3 Gafflad – Gul

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2.

HD14

- Sträcka 1 Gafflad – Orange - Sträcka 2 Rak – Gul
- Sträcka 3 Gafflad – Orange

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2

HD16

- Sträcka 1 Gafflad – Violet
- Sträcka 2 Gafflad – Orange
- Sträcka 3 Gafflad – Violet

Upp till 3 löpare tillåtna på sträcka 2.

Avgifter

Lägeravgift (mat och boende i tält): 500 kr/pers

Endast mat (ej boende i tält): 400 kr/pers

Mat endast lördag: 300 kr/pers

OK Ravinen kommer bidra med viss del av lägerkostnaden.

Varmt välkomna önskar Järla Orientering, Skogsluffarnas OK och OK Ravinen!