



INBJUDAN



STOF:s Sommarläger

31 maj – 2 juni 2013

Arrangörer
Järfälla OK



Programmet i korthet

Nyhet för året är "All inclusive"-samla hela klubben i ett eller flera militärtält

Fredag eftermiddag:	Incheckning Sprint-Tävling Ledarträff
Lördag förmiddag:	Teknikträning
Lördag eftermiddag:	Äventyrsstafett
Söndag förmiddag:	Lägerstafett

Hitta

Ängsjö Friluftsgård i norra Järfälla. Vägvisning från Gamla Enköpingsvägen mellan Kallhäll och Kungsängen. Avfart 152 från E18 fortsatt norrut på Gamla Enköpingsvägen.

Parkering på anvisad plats i anslutning till lägerplatsen. Bilar får inte köras ut på ängarna. Det är ont om parkeringsplatser, samåk!

Bo

Tältning sker på anvisad plats på ängarna utanför Ängsjö. Incheckning på fredag den 1 juni mellan 16:30-18:30. Ni kan välja att antingen ta med eget tält eller boka ett militärtält (12 personer). Vi ser gärna en vuxen ledare per militärtält. Klubben anvisas tältplats vid ankomsten och iordningställs av respektive klubb. Varje klubb beställer önskvärt antal tältplatser eller antal militärtält. En tältplats är 8*4 meter.

Klubbkuvert med information och dokument hämtas vid lägerexpeditionen i samband med incheckning.

Notera att grillning och eldningsförbud råder på campingen (även i Militärtälten)!

Mat

Mat serveras i ett tält utanför Ängsjös servering. Det kommer också finnas ett tält i anslutning till serveringen för att äta. Eventuellt kommer mättiderna fördelas mellan klubbarna.

Följande måltider kan beställas:

Fredag kväll	20.30-21.30	2 st korv med bröd och dricka
Lördag frukost	7.30-9.00	Normal frukost med te, choklad, bröd, pålägg, yoghurt, gröt etc
Lördag lunch	11.30-13.00	Lagad varm mat, sallad, bröd, dricka
Lördag middag	17.00-18.30	Lagad varm mat, sallad, bröd, dricka
Söndag frukost	7.30-9.00	Normal frukost med te, choklad, bröd, pålägg, yoghurt, gröt etc
Söndag lunch	11.30-13.00	Hamburgare och dricka

Övrig service

Dusch finns att tillgå inomhus, ombyte är till viss del utomhus.

Badplats finns på lägerplatsen. Badning skall ske under uppsikt av respektive klubbledare.

Marka med frukt, godis, dricka, kaffe.

Gott om ytor för fotboll, lek etc.

Hänsyn

Området är välbesökt för friluftsliv. Vi ber alla deltagare att respektera övriga gäster.

Anmälan

Tre separata anmälningar ska göras

1. Sprinttävlingen fredag kväll: [Tävlingsanmälan via "Eventor"](#)

Sprintanmälan via Eventor senast torsdag den 16 maj klockan 23.59

2. Stafetten söndag förmiddag: [Tävlingsanmälan via "Eventor"](#)

Stafettanmälan via Eventor senast fredagen den 17 maj klockan 23.59. Anmälan görs av respektive klubbledare.

3. Lägret i övrigt, dvs tältplats, militärtält, äventyrsstafett, träningspaket, mat. [Anmälan via "Klubbaktivitet" i Eventor](#)

OBS! Använd denna länk för att komma till anmälningssidan för lägret.

Lägeranmälan via Eventor senast fredagen den 17 maj klockan 23.59. Anmälan görs av respektive klubbledare.

Avgifter

Sprint

Anmälningsavgift ungdom

60 kr

Övriga ev avgifter

Enligt tävlingsinbjudan och PM

Lägerstafett

Lägerstafett lilla & stora

150 kr/lag + 50 kr/extralöpare

Lägerstafett Inskolning

100 kr/lag

Hyra SI-pinne

25 kr. Ej återlämnad eller borttappad SI-pinne debiteras 350 SEK

Lägret i övrigt

Tältplats, 8x4 meter

260 kr/st

Militärtält, 12 personer och tältplats

320 kr/st

Militärtält, 12 p uppsatt på tältplats

420 kr/st

Teknikträningar

40 kr/st

Äventyrsstafett

150 kr/lag

Mat

Fredag kväll 25 kr

Lördag frukost 40 kr

Lördag lunch 70 kr

Lördag middag 70 kr

Söndag frukost 40 kr

Söndag lunch 50 kr

Frågor, önskemål och kommentarer

Arrangörerna välkomnar åsikter, förslag och idéer. Hör gärna av er till någon av kontaktpersonerna nedan. Det finns också möjlighet att lämna kommentarer i anmälan.

Kontakt

Huvudansvar och information: Mats Lundbäck (070-607 74 06, ungdom@jarfallaok.se)

Information: Robert Pedersén (070-986 26 96, robertpede@hotmail.com)

SPRINTTÄVLING FREDAG KVÄLL

Tävlingen ingår EJ i StOF Ungdomspris, UP, vilket felaktigt angivits på vissa ställen.

Kartan har ej sprintnorm utan är en vanlig medel, lång-karta i skala 1:5000

Se särskild [inbjudan](#).

TEKNIKTRÄNING LÖRDAG FÖRMIDDAG

Mellan kl 10-12 finns träningsövningar i svårighetsgraderna grön, vit, gul, röd och violett. Träningarna kommer att utgå från tre olika platser; gröna och vita banor i närheten av lägerplats, övriga ca 2 km bort. Vid startplatsen finns ett antal övningar. Kartor för övningarna finns vid startplatserna. Deltagarna väljer vilka och hur många övningar de genomför. Kartmallar kommer finnas tillgängliga för planering. Klubbarna uppmanas coacha sina ungdomar i val av övningar och uppföljning av träningen.

Träningarna kommer att hänga ute hela dagen så ett extra träningspass kan planeras till kvällen.

ÄVENTYRSSTAFETT LÖRDAG EFTERMIDDAG

Upplägg

Annorlunda tävling där deltagare blir överraskade. Några blir blöta, några blir trebenta.

4 sträckor för 5-9 personer per lag. 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

LÄGERSTAFETT SÖNDAG FÖRMIDDAG

Tid

Första start kl 9.30

Klasser, banlängder och svårighetsgrader

Inskolning

Str 1*	1,8 km	Rak – Grön
Str 2	1,8 km	Rak – Grön

**En extralöpare tillåten.*

Skuggning tillåten på båda sträckorna.

Lilla lägerstafetten HD12

Str 1	2,3 km	Gafflad – Gul
Str 2 *	1,9 km	Rak – Vit
Str 3	2,3 km	Gafflad – Gul

** Skuggning tillåten. Upp till tre löpare tillåtna.*

Stora lägerstafetten HD16

Str 1	3,5 km	Gafflad – Röd
Str 2 *	2,3 km	Rak – Gul
Str 3	3,5 km	Gafflad – Röd

** Upp till tre löpare tillåtna.*

Karta

Skala 1:10000.

Stämplingssystem

SportIdent. Anmäl bricknummer vid anmälan. Hyrpinne kommer att tilldelas löpare som inte angivit pinnummer i anmälan.

Nummerlappar

Kommer att bäras av samtliga löpare.