



**TULLINGE SK**  
BOTKYRKA

**INBJUDAN**

# **StOF:s SOMMARLÄGER**

**29 – 31 MAJ 2015**

**vid Lida Friluftsgård**

**Arrangör: Tullinge SK**



## **Programmet i korthet**

Fredag kväll: Incheckning och sommarlägersprinten (UP)

Lördag förmiddag: OL-teknikträning

Lördag eftermiddag: Äventyrsstafetten

Söndag förmiddag: Lägersstafetten

## Hitta

Lida Friluftsgård utanför Tullinge. GPS koordinater 59.1635 17.8822.

OBS: det går inte att åka med bil till Lida från väster (väg 225) fastän vissa äldre GPS-modeller visar detta.

Från pendeltågstationen i Tullinge går buss 721 till Lida Friluftsgård. Tidtabell hittar du här:

<http://sl.se/ficktid/vinter/H721.pdf>

Med bil svänger du av väg 226 vid Botkyrka Hantverksby in på Pålamalmsvägen. I denna korsning och resten av vägen är det skyltat till Lida Friluftsgård

Parkering av motorfordon får endast ske på Lidas allmänna parkering. Samåk gärna! Det är absolut förbjudet att parkera inne på området och på busshållplatsen! Bilar kan åka in till campingplatsen vid västra delen av friluftsgården och lasta av tyngre utrustning men måste så fort som möjligt efter avlastning köras tillbaka ut på parkeringen.

## Bo

Tältning sker på anvisad plats på ängen mellan slalombacken och vattenskidklubben, området kallas Björknäs. Incheckning på fredag den 29 maj mellan 16:30-18:30. Eget tält måste medtagas. Klubbarna anvisas tältplats vid incheckning och reser själva sina tält. Varje klubb beställer önskvärt antal tältplatser i lägeranmälan på Eventor. En tältplats är 8\*4 meter.

Klubbkuvert med information och dokument hämtas vid incheckningen som sker i huset

”Naturporten” som ligger mellan parkeringen och restaurangen på Lida.

Eldningsförbud råder på campingplatsen. Grillning får endast ske i Lidas egna grillplatser. Ved finns och korv går att köpa i markan from fredag kväll.

Klubbar som har egna handbrandsläckare uppmanas ta med dessa.

## Mat

Mat serveras i ett tält utanför restaurangen på Lida. Maten är catering ifrån Lidas restaurang. Schema med mattider för de olika klubbarna delas ut vid incheckning.

Följande måltider kan beställas:

Fredag kväll	20.30-21.30	Middag (varm mat, sallad, bröd, dryck)
Lördag frukost	7.30-9.00	Frukost
Lördag lunch	11.30-13.00	Lunch (varm mat, sallad, bröd, dryck)
Lördag middag	17.00-18.30	Middag (varm mat, sallad, bröd, dryck)
Söndag frukost	7.30-9.00	Frukost

OBS! Ingen lunch serveras på söndagen. För hungriga hänvisar vi till Lida vårdshus.

## Övrig service

Dusch och ombyte finns att tillgå inomhus.

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

Marka med frukt, godis, dricka, kaffe, korvbröd och korv för grillning.

Gott om ytor för fotboll, lek etc.

## Anmälan

Fyra separata anmälningar ska göras

1. Sprinttävlingen fredag kväll: *Tävlingsanmälan via "Eventor"*

**Sprintanmälan via Eventor senast fredag den 22 maj klockan 23.59**

2. Äventyrsstafetten lördag förmiddag: *Tävlingsanmälan via "Eventor"*.

OBS! För att se tävlingen så måste inkludera närtävling väljas i Tävlingsstyp. Använd [denna länk](#) för att komma till anmälan.

**Anmälan via Eventor senast fredag den 22 maj klockan 23.59. Anmälan görs av respektive klubbledare.**

3. Stafetten söndag förmiddag: *Tävlingsanmälan via "Eventor"*

**Stafettanmälan via Eventor senast söndagen den 24 maj klockan 23.59. Anmälan görs av respektive klubbledare.**

4. Lägret i övrigt, dvs tältplats, militärtält, träningspaket, mat.

*Anmälan via "Klubbaktivitet" i Eventor*

OBS! Använd [denna länk](#) för att komma till anmälningssidan för lägret.

**Lägeranmälan via Eventor senast fredagen den 22 maj klockan 23.59. Anmälan görs av respektive klubbledare.**

## Avgifter

Tältplats 8x4 m	300 kr
Anmälan sprinttävling (ungdom)	70 kr
Direktanmälan sprinttävling	
-Ungdom	70 kr
-Vuxen	115 kr
Hyra SI-pinne	30 kr
Avgift borttappad hyrpinne	500 kr
Träningspaket OL-teknik lördag	50 kr
Äventyrsstafett	150 kr/lag
Sommarlägerstafett	
-Stora och lilla lägerstafetten	150 kr/lag + 50 kr/extralöpare
-Inskolningsstafetten	100kr/lag
Måltider som förbeställs i Eventor	
Frukost	50 kr
Lunch	75 kr
Middag	75 kr

## Hänsyn

Området är välbesökt för friluftsliv. Där finns även ett kapell som ofta används för bröllop och dop. Vi ber alla deltagare att respektera övriga gäster.

## SPRINTTÄVLING FREDAG KVÄLL

Sprinttävling i på mestadels öppna ytor i området närmast Lida värdshus. Kartskala 1:4000.

Tävlingen ingår i StOFs ungdomspriser (UP).

Tävlingsklasser D10 D12 D14 D16, H10 H12 H14 H16

Inskolningsklass, U1 och U2.

För föräldrar och andra hugade erbjuder vi även direktanmälan med två alternativ; ÖM1 och ÖM3.

Första start kl 18.45. Fri starttid i inskolning, U1 och U2 samt direktanmälan. Övriga klasser lottade.

## TEKNIKTRÄNING LÖRDAG FÖRMIDDAG

Mellan kl 10-12 finns tid för träningsövningar i svårighetsgraderna grön, vit, gul, orange och violett.

Träningarna kommer att utföras i ett område väster om Lida friluftsgård. Träningspaketen delas ut i samband med incheckning fredag kväll. 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

Rolig stafett med många överraskningar och lite paddling med luftmadrasser.

5 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

Första start kl 9.30. Start, växling och målgång på stora gräsytan nedanför Lida värdshus.

Klasser, ungefärliga 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 1:10 000

### **Kontakt**

Huvudansvar och information: Sofia Persson (070-5929044) [sofiapers@gmail.com](mailto:sofiapers@gmail.com). Frågor tas helst emot via mail.

# VARMT VÄLKOMNA!