

TULLINGE SK

BOTKYRKA

Läger-PM

StOF:s sommarläger 29 - 31 maj 2015

- Samling** 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.
- Vägvisning** Med bil svänger du av väg 226 vid Botkyrka Hantverksby in på Pålmalmsvägen. I denna korsning och resten av vägen är det skyltat till Lida Friluftsgård
- Kollektiva färdmedel** Från pendeltågstationen i Tullinge går buss 721 till Lida Friluftsgård. Tidtabell hittar du här: <http://sl.se/ficktid/vinter/H721.pdf>
- Parkering** 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 i samband med incheckning till sommarlägret åka in till campingplatsen via den snitslade vägen genom friluftsgården och lasta av tyngre utrustning men måste så fort som möjligt efter avlastning köras tillbaka ut på parkeringen. OBS! Det är inte tillåtet att avvika från den snitslade vägen eftersom man då befinner sig i tävlingsområdet för sprinttävlingen.
- Incheckning** Incheckning fredag 29 maj kl 16.30 – 20.00 i Naturporten-huset som ligger mellan parkeringen och Lida Vårdshus (nr 11 på kartan nedan). Klubbledare hämtar klubbkuvert innehållande: tältplatsnummer, tältplatskarta, matbiljetter, orienteringströningspaket och nummerlappar till stafetterna.
- Under lördag och söndag flyttar tävlingsexpeditionen till tältplatsen (se nr 10 på lägerkartan sist i detta PM).
- Boende** I egna tält på tilldelad tältplats enligt tältplatskarta. Observera att eldningsförbud råder på tältplatsen! Man kan dock gärna använda de utomhusgrillar som finns i Lida

friluftsgårds regi. Ved tillhandahålls av Lida och korv och bröd kan köpas i markan i tältplatsområdet.

Schema

Fredag

16.30 -18.30	Incheckning
18.45 – 20.30	Sprinttävling
20.30 – 22.00	Middag serveras i mattält
22.00	Tyst i lägret

Lördag

7.30 – 9.00	Frukost i mattältet
10.00 – 12.00	Teknikträning
11.30 – 13.00	Lunch i mattältet
15.00	Äventyrsstafett
18.00 – 19.30	Middag i mattältet
22.00	Tyst i lägret

Söndag

7.30 – 9.00	Frukost i mattältet
9.30	Start för Stora lägerstafetten
9.40	Start för Lilla lägerstafetten
9.50	Start för Inskolningsstafetten
Ca 11.30	Prisutdelning stafetten därefter ihoppackning och hemfärd.

PM

Varje aktivitet, dvs sprint, teknikträning, äventyrsstafett och lägerstafett har sitt eget PM. Se Eventor.

Priser

Sprinten	Priser till alla vid målgång i inskolning, U1 och U2. I övriga klasser prisutdelning.
----------	---

	Äventyrsstafetten	Klubbpris till segrande lag
	Lägerstafetten	Priser till de främsta i Lilla – och Stora lägerstafetten. Priser vid målgång till alla i Inskolningsstafetten.
Sjukvård	Enklare sjukvårdsutrustning finns i lägerexpeditionen (nr 10 på lägerkartan).	
Måltider	Meny	
	Fredag middag	Kycklinggryta med ris
	Lördag frukost	
	Lördag lunch	Spaghetti med köttfärssås
	Lördag middag	Korvstroganoff med ris
	Söndag frukost	
Måltidsschema	Då det finns ett begränsat antal sittplatser i mattältet är vi tvungna att dela upp lägerdeltagarna i 3 grupper under middagarna och lunchen (se nedan). Under frukosten har vi ingen gruppindelning.	
	Grupp A	Tumba-Mälarhöjden + Sundbyberg + Skogsluffarna + Enskede + Väsby + Täby
	Grupp B	Södertörn + Söder + Järla + Ravinen + Waxholm + Järfälla + Haninge
	Grupp C	Tullinge + Älvsjö Örby + Visborg + Haninge + Bromma Vällingby + Gustavsberg + Lidingö
	Fredag kväll	Inget schema, man äter när man sprungit klart.
	Lördag lunch	11.30 Grupp A
		11.50 Grupp B
		12.10 Grupp C

Lördag middag	18.00	Grupp B
	18.20	Grupp C
	18.40	Grupp A

Matallergier De personer som har anmält matallergi/kostönskemål ombeds att före varje måltid kontakta funktionären i mattältet för att få rätt mat.

Duschar och toaletter Inomhusduschar finns i byggnaden markerad med 2 på lägerkartan. Utomhustoaletter finns även på tältplatsen (se nr 4 på lägerkartan).

Dricksvatten Kan tappas ur kran på huset markerat 5 på lägerkartan.

Marka Finns vid tältplatsen, nr 7 på lägerkartan. Fikabröd, godis, dricka, kaffe, korv att grilla, korvbröd mm.
Öppettider:

Fredag 17.00 – 22.00

Lördag 9.00 – 11.00

12.00 – 14.00

18.00 – 21.00

Söndag 9.00 – 13.00

Bad Badplats finns. **All badning sker under uppsikt av ansvarig ungdomsledare!**

Sopor Håll rent och snyggt omkring er. Lida är ett naturreservat! Släng sopor i sopsäckar uppsatta av funktionärerna.

Visa hänsyn Lida är välbesökt - speciellt vid vackert väder. Visa hänsyn till andra besökare.

Glöm ej Luftmadrass och flytväst till äventyrsstafetten!

Frågor Sofia Persson, huvudansvarig sommarlägret, mail: sofiapers@gmail.com, mobil: 070-592 90 44

StOFs sommarläger 2015

