



Järfälla OK och Väsby OK
inbjuder till
StOF:s Sommarläger 2019

Fredag-söndag, 24-26 maj

Vid Ängsjö Friluftsgård



Programmet i korthet

Fredag kväll: Incheckning och Medeldistans (UP)

Lördag fm: Träning, OL-teknik

Lördag em: Äventyrsstafett

Söndag fm: Lägersstafett (Stora, Lilla och Inskolning)



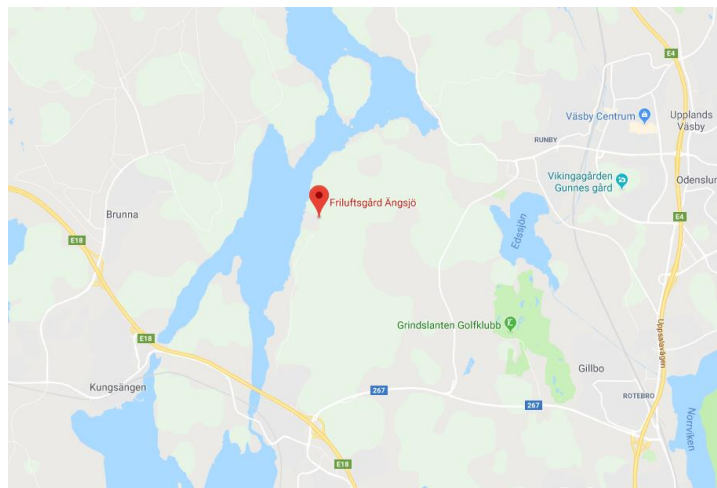
Välkomna önskar
Järfälla OK och Väsby OK



Hitta till Ängsjö Friluftsgård

Avfart 152 från E18 fortsätt därefter norrut på Gamla Enköpingsvägen. Vägvisning från Gamla Enköpingsvägen mellan Kallhäll och Kungsängen. Parkering på anvisad plats i anslutning till lägerplatsen.

SL: Väldigt sparsamt trafikerad busslinje 548 från Kallhälls station. Se www.sl.se



Anmälan

Fyra separata anmälningar via Eventor senast fredag den 17 maj 23:59. Till tävlingarna (Medeln, Äventyrsstafetten och Lägerstafetten) går det att efteranmäla sig till 50% högre avgift senast måndag den 20 maj 23:59.

1. Medeldistans (UP), fredag kväll (Anmälan i Eventor)
2. Äventyrsstafett, lördag eftermiddag (Anmälan i Eventor)
3. Lägerstafett, söndag förmiddag (Anmälan i Eventor)
4. Lägeranmälan (tältplatser, träningskartor, matpaket). Anmälan i Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/25836>

Här är det endast en person per klubb som anmäler sig och lägger in totalt antal tältplatser, matpaket och resp. träningskartor under "Beställ tjänster". Om det blir problem vid anmälan eller om ni vill beställa specialkost så maila till: andreas.grunder@lundbergs.se

Bo

Tältning sker klubbvis på anvisad plats på ängarna utanför Ängsjö. Incheckning på fredag den 24 maj mellan 16:30-19:00. Klubben anvisas tältplats vid ankomsten. Varje klubb beställer önskvärt antal tältplatser. En tältplats är 8*4 meter.

Incheckning och uthämtning av klubbkuvert sker mellan 16:30 och 19:00

Tider

Fredag	
18:45	Första start medeldistans
19:30-21:30	Kvällsmat
21:00	Ledarträff
Lördag	
08:00 - 09:30	Frukost
10:00 - 14:00	Träning
11:30 - 13:00	Lunch
15:00	Äventyrsstafett
17:30 - 19:00	Middag
Söndag	
08:00 - 09:30	Frukost
10:00	Lägerstafett

Avgifter

Medeldistans (Fredag kväll)

Medeldistans, UP (ungdom)	70 kr
Öppna banor (tom 16 år)	70 kr
Öppna banor (över 16 år)	115 kr

Lägerstafett (Söndag fm)

Lägerstafett lilla & stora	210 kr/lag + 70 kr/extralöpare
Lägerstafett Inskolning	140 kr/lag + 70 kr/extralöpare

Lägret i övrigt

Teknikträning	30 kr/karta
Äventyrsstafett (lördag em)	150 kr/lag + 30 kr/extralöpare
Tältplats 4x8m	350 kr
Matpaket	350 kr
Hyra av SportIdent-pinne	30 kr
Avgift för borttappad pinne	500 kr

Mer info om aktiviteterna

Medeldistans (UP) (fredag kväll)

Ingår i StOF:s Ungdomspriser (UP)

Tävlingsklasser: D10, D12, D14, D16, H10, H12, H14 och H16

Övriga klasser: Inskolning, U1, U2, U3 och U4

För föräldrar och andra erbjuder vi öppna banor: ÖM1, ÖM3, ÖM5 och ÖM10

Tävlingsklasser har lottade starttider och första start är kl. 18:45

Fri start mellan 18:30 och 19:30 för Inskolning, U1, U2, U3 och U4

Tävlingsledare: Filip Olsson och Per-Åke Carlenstam, Väsby OK

Teknikträning (lördag förmiddag)

Start 1 (800 m)

Grön bana: 1,7 km

Vit bana: 2,0 km

Gul bana: 2,3 km Attackpunkt, vägval gena/stig runt samt kompassträckor

Start 2 (1 100 m)

Orange bana: 2,8 km Vägval och kompassträckor

Violett bana: 3,3 km Kontrollplockning på skrå, vägval och kompassträckor

Äventyrsstafetten (lördag eftermiddag)

En annorlunda och rolig stafett där deltagarna stöter på överraskningar! Stor chans att en sträcka passerar vatten... Flytväst är därför obligatoriskt på en sträcka. Stafetten består av 5 sträckor för 5-9 personer per lag. Skuggning är tillåten på vissa sträckor. Start kl. 15:00 på lördagen.

Kortfattad info om sträckorna:

- 1: Vit svårighetsgrad med ett moment under banan som löparen måste genomföra för att få springa vidare (1-3 löpare)
- 2: Gul svårighetsgrad med vattenkontroll utmed banan.
- 3: Grön svårighetsgrad med ett moment som löparen måste ta sig igenom för att komma vidare på banan (1-3 löpare)
- 4: Violett svårighetsgrad, sträckan har en modifierad karta
- 5: Orange svårighetsgrad, sträckan är utmanande fysiskt

Tävlingsledare: Sara Andersson, Järfälla OK

Lägerstafetten (söndag förmiddag)

Första start kl. 10:00

Inskolning

Sträcka 1* Grön (rak)

Sträcka 2 Grön (rak)

* En extra löpare är tillåten på sträcka 1

Skuggning tillåten på båda sträckorna

Lilla lägerstafetten (HD-12)

Sträcka 1 Gul (gafflad)

Sträcka 2* Vit (rak)

Sträcka 3 Gul (gafflad)

* Två extra löpare är tillåtna på sträcka 2

Skuggning tillåten på sträcka 2

Stora lägerstafetten (HD-16)

Sträcka 1 Röd (gafflad)

Sträcka 2* Gul (rak)

Sträcka 3 Röd (gafflad)

* Två extra löpare är tillåtna på sträcka 2

Tävlingsledare: Robert Pedersen, Järfälla OK

Övrigt

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

I matpaketet ingår:

- Kvällsmål fredag (korv och dricka)
- Frukost, lunch och middag på lördagen
- Frukost på söndagen

Kontakt

Information: Andreas Grunder, Järfälla OK, andreas.grunder@lundbergs.se

Stefan Granath, Väsby OK, stefan.granath@yahoo.se