



StOF:s Sommarläger 2019

PM

Fredag-söndag, 24-26 maj

Vid Ängsjö Friluftsgård



Program

Fredag kväll: Incheckning och Medeldistans (UP), Ledarträff kl 21:00

Lördag fm: Träning, OL-teknik

Lördag em: Äventyrsstafett

Söndag fm: Lägersstafett (Stora, Lilla och Inskolning)



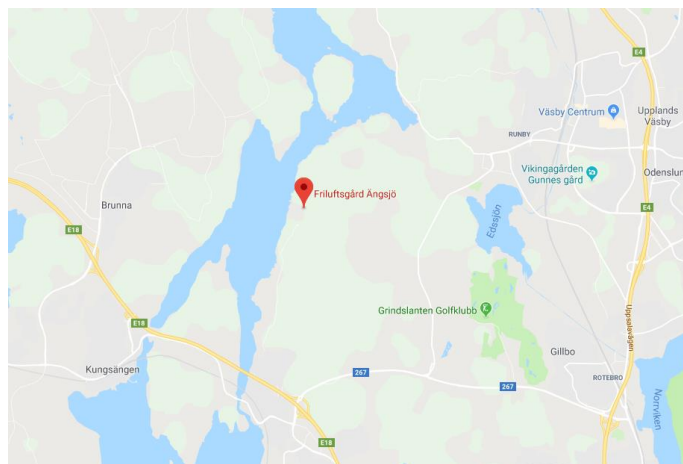
Välkomna önskar
Järfälla OK och Väsby OK



Hitta till Ängsjö Friluftsgård

Avfart 152 från E18 fortsatt 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



Parkering sker på anvisad plats. Det finns tre stycken parkeringsplatser. De två närmast tältplatserna är i första hand avsedda för de med tung packning. Från den första parkeringen, som är längst bort, är det cirka 300 m att gå till arenan för tävlingarna.

Hänsyn

Området är välbesökt för friluftsliv. Vi ber alla deltagare att respektera övriga gäster. Toppstugan är bokad av ett annat sällskap på fredag kväll. En skolklass tältar i närheten av badplatsen. **Vänligen visa hänsyn!**

Tider

Fredag	
16:30	Incheckningen startar
18:30-19:30	Start U-klasser och Öppna klasser (fri startid)
18:45	Första start UP-tävling (lottade)
19:30-21:30	Kvällsmat (Korv serveras vid caféet)
21:00	Ledarträff (Tältet vid caféet) Utdelning av klubbpåsar som innehåller t ex träningskartor och nummerlappar till stafetterna
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

Allmänt	
Parkering	Parkering på anvisad plats. Parkeringsplatserna närmast tältplatsen är till för de med tunga saker att bära. Det går inte att köra in med bil till tältplatsen, men den ligger i anslutning till parkeringen.
Tältning	Sker på anvisad plats. Varje klubb har sin/sina bestämda rutor
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 4m, reviderad 2019
Terräng	<p>Generellt består området runt Ängsjö av växlande terrängtyper. Relativt stigrikt, kulturmark och mestadels god framkomlighet.</p> <p><u>Norra delen (UP-klasserna HD12, HD14, HD16, U3, U4 och ÖM3, ÖM5, ÖM10)</u></p> <p>Gammal storskog med mindre antal stigar. Måttlig till stark kupering. Detaljrika sluttningar ner mot Mälaren.</p> <p><u>Mellersta delen (övriga UP-klasser)</u></p> <p>Stigrisk småkuperad terräng. Ett elljusspår dominerar. Kulturmark nära TC.</p> <p><u>Södra delen (träningsbanor)</u></p> <p>Stigrikt och elljusspår, måttlig kupering, nya hyggen och gallrade områden med drivningsvägar.</p>
Förbjudna områden	All tomtmark och områden som rödsträckats på kartan är förbjudna att beträda.
Stämpling	Sportident
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller
Klädsel	Heltäckande klädsel på alla tävlingar
Första hjälpen	Finns vid caféet
Matpaket	Den beställda maten serveras i ett tält vid caféet
Säkerhet	Eldningsförbud och förbud mot användning av gas-/spritkök råder på campingen. Grillning är tillåten på iordninggjorda platser.
Sopor	Källsortering! Släng rätt skräp i rätt påse.
Toalett	Finns baja-major på flera ställen på området
Dusch	Tempererad dusch finns nere vid sjön i samband med tävlingarna.
Bad	Badplats finns. Badning ska ske under uppsikt av vuxen klubbledare.
Sociala medier	Bilder kommer att läggas upp på @vasbyorientering
Information	Andreas Grunder, Järfälla OK 070-756 28 08 Stefan Granath, Väsby OK, 072-310 13 38

Mat och Kiosk/Marka	
Meny Matpaket	Fredag kväll: Korv+dricka Lördag: Frukost (Fil, flingor, bröd, pålägg etc) Lunch: Bolognese Penni Rigati, sallad, knäckebröd, måltidsdryck Middag: Kycklinggryta med ris, sallad, bröd, måltidsdryck Söndag frukost (Fil, flingor, bröd, pålägg etc)
Plats	Maten serveras i ett tält vid caféet. Lunch och middag serveras i matlådor.
Mattider - lördag lunch	11:30 Järfälla och IFK Enskede 11:50 Tullinge, Täby och Skogluffarna 12:10 Väsby, Sundbyberg och Södertörn 12:30 IFK Lidingö, TMOK, Waxholm Övriga klubbar har fri mattid!
Mattider - lördag middag	17:30 IFK Lidingö, TMOK och Waxholm 17:50 Väsby, Sundbyberg och Södertörn 18:10 Tullinge, Täby och Skogluffarna 18:30 Järfälla och IFK Enskede Övriga klubbar har fri mattid!
Kiosk/Marka	Öppettider: Fredag kl 16:30-21:30 Lördag kl 14:00-21:00 Söndag kl 9:30- ca kl 13
Utbud i markan	Varma och kalla drycker, enklare smörgåsar, bullar, delicatobollar, godis och chips. På fredag säljs även köttbullemackor. På söndagen finns försäljning av grillade hamburgare utöver kioskutbudet. Det finns vegetariska hamburgare.

Medeldistans (UP) (fredag kväll)

Klass	Svårighet	Banlängd	Klass	Banlängd	Svårighet	Klass	Banlängd
Inskolning	Grön	1,5 km	D16	3,4 km	Violett	H16	3,5 km
U1	Grön	1,8 km	D14	3,2 km	Orange	H14	3,2 km
U2	Vit	2,3 km	D12	2,6 km	Gul	H12	2,6 km
U3	Gul	2,6 km	D10	2,3 km	Vit	H10	2,3 km
U4	Orange	3,4 km					

Klass	Svårighet	Längd
ÖM1	Vit	2,3 km
ÖM3	Gul	2,6 km
ÖM5	Orange	3,4 km
ÖM10	Violett	3,7 km

Medeldistans - Fredag kväll	
Samling	I anslutning till tältplatsen
UP	Ingår i StOFs Ungdomspris
Start	All klasser har samma start. Orange-vit snitsel, 200 m Första start 18:45 för lottade klasser. Fri starttid i Inskolning, U1-U4 och Öppna klasser mellan 18:30 och 19:30. OBS! Begränsat utrymme vid start för uppvärmning. Uppvärmning sker med fördel vid mål-/tältområdet.
Kontroll-beskrivningar	Finns lösa vid start och tryckta på kartan.
Nummer-lappar	Självservering vid start för HD16, HD14 och HD12. OBS! Medtag egna säkerhetsnålar.
Skuggning	Svart/vita skuggkartor finns för Inskolning och U1-U4
Direktanmälan	Inskolning, U1, U2, U3, U4 samt ÖM1, ÖM3, ÖM5 och ÖM10. Anmälan 18:00-19:15. Fri start 18:30-19:30
Resultat	Resultatplank på arenan, online och i efterhand på Eventor.
Livelox	Finns på livelox efter tävlingen
Prisutdelning	I anslutning till målet. Annonseras av speakern
Maxtid	1,5 tim
Tävlingsledare	Filip Olsson och Per-Åke Carlenstam, Väsby OK
Banläggare	Tobias Liljegren, Väsby OK

Träning - Lördag förmiddag	
Start & Målplats	Start 1 , avstånd ca 800m, Grön, Vit och Gul nivå Start 2, avstånd ca 1.100m, Orange och Violet
Starttider	För att sprida ut starterna något så gäller följande starttider: 10:00 Järfälla OK och IFK Enskede 10:20 Tullinge, Täby och Skogluffarna 10:40 Väsby Ok, Sundbyberg IK och Södertörn 11:00 IFK Lidingö, TMOK, Waxholm Övriga klubbar har fri startid Skärmarna sitter ut mellan kl 10:00 och 14:00
Skärmar	Små skärmar med kodsiffror
Träningar	<u>Start 1 (800 m)</u> Grön bana: 1,7 km Vit bana: 2,0 km Gul bana: 2,3 km Attackpunkt, vägval gena/stig runt samt kompassträckor <u>Start 2 (1 100 m)</u> Orange bana: 2,8 km Vägval och kompassträckor Violetta bana: 3,3 km Kontrollplockning på skrå, vägval och kompassträckor

Äventyrsstafetten - Lördag eftermiddag	
Arena	I anslutning till tältplatsen
Start	Gemensam start Kl 15:00 vid arenan
Laguppställning	Kan lämnas in i Eventor fram till kl 20:00 på fredag kväll. Därefter kan lagändringar ske vid sekretariatet.
Nummerlappar	Finns i klubbpåsen som delas ut vid ledarträffen på fredag kväll. OBS! Medtag egna säkerhetsnålar!
Skala	1:10 000
Växel	Observera att det är korta banor så töm och checka SI-pinnen i god tid. Inkommande löpare tar karta från kartplank och räcker över till nästa sträckas löpare. Vid flera löpare på samma sträcka växlar först inkommande löpare ut nästa sträcka. Den löpare som kommer in först måste vara godkänd för att laget ska bli godkänt
Sträcka 1 2,4km	Vit svårighetsgrad med ett moment under banan som löparen måste genomföra för att få springa vidare. OBS! En otydlig stig kommer att snitslas med vit snitsel. Parallellsträcka 1-3 löpare
Sträcka 2 2,6km	Gul svårighetsgrad med vattenkontroll utmed banan. OBS! Obligatoriskt med flytväst! Även luftmadrass rekommenderas! Lämna gärna kartan på land vid vattenkontrollen. En ledare från varje klubb ska stå på land vid vattenkontrollen.
Sträcka 3 1,8km	Grön svårighetsgrad med ett moment som löparen måste ta sig igenom för att kunna komma vidare på banan. Parallellsträcka 1-3 löpare
Sträcka 4 3,3km	Violett svårighetsgrad, stäckan har en modifierad karta...
Sträcka 5 3,4km	Orange svårighetsgrad, sträckan är fysiskt utmanande
Vem vinner?	Godkänt lag vars sistasträckslöpare först passerar mållinjen (måldomare finns)
Resultat	Resultatplank på arenan, online och i efterhand på Eventor.
Prisutdelning	Annonseras av speakern
Skuggning	Skugga tillåten på alla sträckor. Skuggkartor finns på sträcka 1-3 vid behov.
Tävlingsledare	Sara Andersson, Järfälla OK

Lägerstafetten (söndag förmiddag)

Lägerstafett - Inskolning

Svårighet Längd

Grön	1,9 km	Rak*
Grön	1,9 km	Rak

Lilla Lägerstafetten - HD12

Svårighet Längd

Gul	2,4 km	Gafflad
Vit	1,8 km	Rak*
Gul	2,4 km	Gafflad

Stora Lägerstafetten - HD16

Svårighet Längd

Röd	3,7 km	Gafflad
Gul	2,4 km	Rak*
Röd	3,7 km	Gafflad

* 2 st parallella löpare tillåtna på sträcka 1 i Inskolning och 3 st parallella löpare tillåtna på sträcka 2 i HD12 och HD16

Lägerstafetten - söndag förmiddag	
Arena	I anslutning till tältplatsen
Start	Inskolning kl 10:00 Stora Lägerstafetten kl 10:10 Lilla lägerstafetten kl 10:20 Starten sker vid arenan.
Laguppställning	Kan lämnas in i Eventor fram till kl 20:00 på lördag kväll
Kontroll- beskrivningar	Finns endast tryckta på kartan
Nummerlappar	Finns i klubbpåsen som delas ut vid ledarträffen på fredag kväll. OBS! Medtag egna säkerhetsnålar!
Växel	Inkommande löpare tar karta från kartplank och räcker över till nästa sträckas löpare. Vid flera löpare på samma sträcka växlar först inkommande löpare ut nästa sträcka. Den löpare som kommer in först måste vara godkänd för att laget ska bli godkänt
Skuggning	Tillåten i Inskolningsklassen. Svart/Vita skuggkartor finns.
Målgång	Passerande av mållinje räknas som målgång (måldomare finns). Målstämpling sker efteråt i den ordning sistasträckslöparna kommit in
Omstart	Eventuell omstart och tidpunkt meddelas av speakern
Resultat	Resultatplank på arenan, online och i efterhand på Eventor.
Prisutdelning	Annonseras av speakern
Maxtid	90 min efter omstart
Tävlingsledare	Robert Pedersen, Järfälla OK

Övrigt

Klubbkuvert med information och dokument delas ut på ledarmötet som är kl 21:00 på fredag kväll. Vi håller till i mattältet vid caféet.

Kontakt

Information: Andreas Grunder, Järfälla OK, 070-756 28 08, andreas.grunder@lundbergs.se

Stefan Granath, Väsby OK, 072-310 13 38, stefan.granath@yahoo.se

Välkomna!

Hemköp

