



INBJUDAN



STOF:s Sommarläger

1 – 3 juni 2012

Arrangörer

Söders-Tyresö
Snättringe SK



Programmet i korthet

Fredag eftermiddag:

Incheckning
UP-Tävling, Sprint
Ledarträff

Lördag förmiddag:

Teknikträning

Lördag eftermiddag:

Äventyrsstafett

Söndag förmiddag:

Lägerstafett

Hitta

Alby Friluftsgård i Tyresö. Vägvisning via Myggdalsvägen från Tyresö Centrum.
Parkering på anvisad plats i anslutning till lägerplatsen. Bilar får inte köras ut på ängarna.

Bo

Tältning sker på ängarna nedanför Albyserveringen.
Incheckning på fredag den 1 juni mellan 16:30-18:30.
Klubbens anvisas tältplats vid ankomsten och iordningställs av respektive klubb. Varje klubb beställer önskvärt antal tältplatser. 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!

Mat

Mat serveras vid Alby servering. Serveringen har ett begränsat antal sittplatser inomhus. Det kommer också finnas ett tält i anslutning till serveringen. Eventuellt kommer mattiderna 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"](#)
2. Stafetten söndag förmiddag: [Tävlingsanmälan via "Eventor"](#)
3. Lägre i övrigt, dvs tältplats, äventyrsstafett, träningspaket, mat. [Anmälan via "Klubbaktivitet" i Eventor](#)

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

All anmälan via Eventor senast torsdag den 24 maj klockan 23.59.

Avgifter

Sprint

Anmälningssavgift 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

Lägre i övrigt

Tältplats, 8x4 meter

260 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:

Gunilla Kallhauge (0767673131) och Jörgen Hector (0739452446)

Information:

Jörgen Hector (0739452446, jehector@telia.com)

SPRINTTÄVLING FREDAG KVÄLL

Tävlingen ingår i StOF Ungdomspris, UP.

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 1,8 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.

5 sträckor för 6-8 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 1:7500. Ekvidistans 5 m

Stämplingssystem

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

Nummerlappar

Kommer att bäras av samtliga löpare.