

# Järla Orientering, Skogsluffarnas OK och OK Ravinen bjuder in till StOF:s Sommarläger 2024

Lördag-söndag 1-2 juni vid Lillsved



**OK RAVINEN  
NACKA**

Vi välkomnar barn och ungdomar i åldrarna 7-16 år samt ledare i alla åldrar till årets upplaga av Sommarlägret för Stockholms orienteringsförbund. Lägret går av stapeln 1-2 juni i vacker skärgårdsmiljö vid Lillsveds folkhögskola på Värmdö.

## Program i korthet

Lördag förmiddag	Teknikträning, incheckning
Lördag eftermiddag	Äventyrsstafett
Lördag kväll	Kvällsaktiviteter
Söndag förmiddag	Lägerstafett

## Hitta till Lillsved:

Adress: Lillsveds folkhögskola, Lillsvedsvägen 100, 139 90 Värmdö.

59.4118428721216, 18.49431803507449

Det går att nå Lillsved med buss 437 från Slussen (avgår slussen kl 09.10 och anländer Lillsved 10.02) eller med Waxholmsbåt från Strömkajen (avgår kl 8.30, passerar Vaxholm kl 9.30, och anländer till Lillsved kl 10.10).

Lillsved ligger på norra Värmdölandet, så den som kommer med bil kan köra antingen via Gustavsberg eller via Vaxholm-Rindö. Parkering endast på anvisad plats.

Lägerplatsen ligger vid idrottsplatsen på Lillsveds folkhögskola. Det finns en smal (!) väg som endast får användas för de som behöver lasta av mycket tunga tält. Vägvakter dirigerar trafiken då det inte går att mötas.

## Anmälan

Fyra separata anmälningar via eventor:

1. Lägeranmälan för tältplats och mat. Anmälan via Eventor senast **söndag 19/5**.  
[Lägeranmälan \(matpaket och boende\)](#)
2. Träningpaket lördag förmiddag. Anmälan via Eventor senast **fredag 24/5**.  
[Teknikträning](#)
3. Äventyrsstafett lördag eftermiddag. Tävlingsanmälan via Eventor senast **fredag 24/5**.  
[Äventyrsstafett](#)
4. Lägerstafett söndag förmiddag. Tävlingsanmälan via Eventor senast **fredag 24/5**.  
[Lägerstafett](#)

**Lägeranmälan senast söndag 19 maj.** Observera att anmälan görs av en ledare per klubb! Ledare anmäler samtliga klubbens deltagare och lägger in totalt antal tältplatser och matpaket.

**Anmälan till övriga aktiviteter senast fredag 24 maj** (efteranmälan till 28 maj till förhöjd avgift möjlig).

## Boende och mat:

Camping i egna tält sker klubbvis på anvisade platser på gräsyta. Klubben anvisas tältplatser vid ankomsten. Varje klubb beställer önskat antal tältplatser vid anmälan. En tältplats är 5\*5m eller 10\*10m för större tält, typ militärtält eller liknande.

I matpaketet ingår:

- Lunch lördag
- Middag lördag
- Frukost söndag

Kom ihåg att boka både totalt antal mat- och boendepaket samt antal tältplatser. Ni hittar båda dessa två kategorier i rullisten under Tillgängliga tjänster.

### Tillgängliga tjänster

2a. Mat- och boendepaket (500:-)   Lägg till

Lunch & Middag lördag, Frukost söndag, övernattnig

### Beställda tjänster

1a. Tältplatser 5*5 m (0:-)	 <input type="text" value="2"/>	  Ta bort
1b. Tältplatser 10*10 m (för 20-mannatält, 0:-)	 <input type="text" value="1"/>	  Ta bort
2a. Mat- och boendepaket (500:-)	 <input type="text" value="23"/>	  Ta bort

Eventuella behov av specialkost anmäls i samband med anmälan, och absolut senast 19 maj, till [lundberg.nina@gmail.com](mailto:lundberg.nina@gmail.com). Samtliga måltider serveras inomhus i Folkhögskolans matsal. Mattiderna är indelade i 30-minuters intervaller och klubbarna kommer att bli

tilldelade ett intervall för att få lagom jämn belastning i matsalen. Matbiljetter finns i klubbkuvertet.

Det går inte att boka enbart boende, men däremot att boka olika varianter av matpaket, vilket framgår av de olika tillgängliga tjänsterna.

Det kommer finnas en marka med ett utbud av mackor, fika, godis och drycker. På söndagen serverar markan även en enkel lunch (hamburgare/vegetarisk burgare) som kan förbeställas i anmälan. (Markan kommer enbart att kunna garantera hamburgare om det är förbeställt. För övriga kommer hamburgare finnas i mån av tillgång.)

Observera att det inte är tillåtet att grilla eller laga mat på öppen låga (gas- eller spritkök).

## Bad och Dusch

Det finns flera badplatser i närheten av Lillsved. Klubbledare ansvarar vid bad.

Det finns även möjlighet att duscha i omklädningsrummen i Gymnastikhuset. Observera att inga OL-skor är tillåtna inomhus!

Dricksvatten finns att hämta i matsalen, omklädningsrummen samt i en uppställd tank vid lägerplatsen.

## Klubbkuvert och övrig info

Klubbkuvert med matbiljetter, nummerlappar, tältplats, och övrig information hämtas vid lägerexpeditionen/markan vid tältplatsen i samband med incheckning.

Ledarmöte hålls på lördag kl 13.30 vid markan på tältplatsen. Då går vi igenom upplägget för äventyrsstafetten och det ges möjlighet att sätta ihop mixade klubbtag så att alla deltagare får möjlighet att springa stafetterna.

## Preliminära tider

### Lördag 1 juni

10-12 teknikträning

11.30-13.30 lunch (fyra sittningar à 30 min)

13.30 ledarmöte vid markan på tältplatsen

15-17 Äventyrsstafett

17.30-19.30 Middag (fyra sittningar à 30 min)

Kvällsaktiviteter

22.00 tyst på campingen

### Söndag 2 juni

7-8.30 Frukost (4 sittningar à drygt 20 min)

10-12 Lägerstafett

Buss 437 till Slussen avgår från Lillsved kl 14.24.

Waxholmsbåt mot Waxholm, Slussen och Strömkajen avgår från Lillsved kl 13.20 (med byte i Waxholm för dem som ska till Stockholm) och kl 14.54.

## Info OL-träning

Rolig och utvecklande teknikträning från grön till violett nivå. Anmälan görs klubbvis i Eventor. I anmälan anges hur många kartor ni vill ha på varje nivå, inklusive för dem som skuggar. Utlämning av kartor sker klubbvis i lägerexpeditionen på lördag förmiddag.

## Info Äventyrsstafett

Äventyrsstafetten avgörs i en mixad klass för tjejer och killar, med 5 sträckor för 5-11 personer per lag. Man kommer att kunna dubblera med löpare på alla sträckor utom 1.a och sista sträckan. Färger på de olika sträckorna: orange, vit/grön, gul, vit/grön, orange. Skuggning är tillåten på samtliga sträckor. Rekommenderad lagsammansättning:

1-2 personer, 15-16 år

2-4 personer, 11-14 år

2-4 personer, upp till 10 år

Tävlingsanmälan via [Eventor](#), senast 24 maj.

## Info Lägerstafett

Lägerstafetten avslutar lägret. Här finns flera olika klasser beroende på ålder. Det är mixade klasser för tjejer och killar.

Tävlingsanmälan via [Eventor](#), senast 24 maj.

### HD10

- Sträcka 1 Rak – Vit
- Sträcka 2 Rak – Grön
- Sträcka 3 Rak – Vit

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på alla sträckor.

### HD12

- Sträcka 1 Gafflad – Gul
- Sträcka 2 Rak – Vit
- Sträcka 3 Gafflad – Gul

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2.

### HD14

- Sträcka 1 Gafflad – Orange
- Sträcka 2 Rak – Gul
- Sträcka 3 Gafflad – Orange

Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2

### HD16

- Sträcka 1 Gafflad – Violett
- Sträcka 2 Rak – Orange
- Sträcka 3 Gafflad – Violett

Upp till 3 löpare tillåtna på sträcka 2.

## Avgifter

Teknikträning: 50 kr

Äventyrsstafett: 250 kr/lag + 50 kr per extra löpare

Lägerstafett: 240 kr/lag + 80 kr per extra löpare

Hyra Sportidentpinne: 50 kr

Avgift borttappad Sportidentpinne: 500 kr

Lägeravgift (mat och boende i tält): 500 kr/pers

Endast mat (ej boende i tält): 400 kr/pers

Mat endast lördag: 300 kr/pers

## Kontaktuppgifter

Frågor om boende och mat: Torun Ekblad, OK Ravinen, [torun.ekblad@gmail.com](mailto:torun.ekblad@gmail.com) , tel 070-4452403

Frågor om teknikträning: Kalle Lindqvist, Skogsluffarnas OK, [karl.h.lindqvist@gmail.com](mailto:karl.h.lindqvist@gmail.com), tel 070-3535417

Frågor om stafetterna: Henrik Hagwall, Järla Orientering, [henrik.hagwall@gmail.com](mailto:henrik.hagwall@gmail.com), tel 070-7303450

Varmt välkomna önskar Järla Orientering, Skogsluffarnas OK och OK Ravinen!