



Inbjudan till StOF:s Sommarläger 30 maj – 1 juni 2008 Arrangör: Järla IF OK

Program	<p>Lägret öppnas fredag kl 16.30 Klubbens plats anvisas vid ankomsten och iordningställs av respektive klubb.</p> <p>Fredag: Medeldistanstävling med klasserna Insk, U1-U4, HD10, HD12, HD14 och HD16. Individuell start. Första start ca 19.30. PANNLAMPAN BEHÖVS EJ! OBS! Denna tävling är i första hand till för lägerdeltagare, övriga får delta i mån av plats. SportIdent</p> <p>Lördag kl 9-12: Träning med färdiga träningspaket. Fyra svårighetsgrader; grön/vit, gul, orange och violette. Skärmar, ej SportIdent.</p> <p>Lördag kl 15.00: Äventyrsbana: Rätt kurs – Först i mål. Deltagare HD10 – HD16, 6st i varje lag fördelade mellan årgångar och klubbar. Lagen tar sig mellan kontroller där olika uppgifter skall lösas för att kunna ta sig vidare till nästa kontroll.</p> <p>Lördag em, efter Äventyrsbanan: Gemensamma löprundor för de aktiva, ledare och föräldrar med överskottsenergi.</p> <p>Söndag kl 9.30: Lilla o Stora Lägerkaveln. Tremannalag. 3 sträckor. SportIdent</p> <p>Söndag: Avetablering av lägret och städning på respektive plats.</p> <p>Lägret stängs kl 13.30</p>																																				
Plats	Vid OK Ravinens klubbstuga vid Hellasgården i Nacka. Avfart från väg 260 (Ältavägen) 3 km sydost om Sickla köpcentrum.																																				
Parkering	I anslutning till lägerplatsen på fotbollsplanen vid OK Ravinens klubbstuga. I övrigt hänvisas till parkeringen vid Hellasgården. OBS! båda parkeringsplatserna är avgiftsbelagda.																																				
Boende	Stor gemensam tältplats på ången längs motionsspåret ca 200 m sydväst om OK Ravinens Klubbstuga. Varje klubb får sig tilldelad en yta för klubbens samtliga anmälda tält.																																				
Anmälan	Mail till ola.henriksson@mercur.se , senast tisdagen 20/5. Använd bifogad blankett.																																				
Direktanmälan/Öppna klasser	Saknas. Däremot finns utmärkta möjligheter att använda friluftsgårdens terrängspår.																																				
Ombyte och dusch	Varmdusch inomhus i OK Ravinens klubbstuga. Dessutom finns bad i Källtorpssjön och Söderbysjön!																																				
Matpaket och Servering	Följande måltider kan beställas vid anmälan, använd anmälningsblanketten: Fredag kväll efter tävling - varmkorv Lördag Frukost 7.30-9.00 Lördag Lunch 11.30-13.00 Lördag Middag 17.00-18.30 Söndag Frukost 7.30-9.00 Söndag Lunch 11.30-13.00 Dessutom kommer café och kiosk finnas i OK Ravinens klubbstuga.																																				
Avgifter	<table><tr><td>Orientering fredag</td><td>50 kr/löpare</td><td></td></tr><tr><td>Teknikträning lördag</td><td>35 kr/löpare</td><td></td></tr><tr><td>Äventyrsstafetten lördag</td><td>25 kr/delt.</td><td></td></tr><tr><td>Lägerkavlarna söndag</td><td>150 kr/lag</td><td></td></tr><tr><td>Tältplats 4x4 meter</td><td>250 kr</td><td></td></tr><tr><td>Extra SI-pinne, fred,sönd</td><td>25 kr</td><td></td></tr><tr><td>3 x varmkorv fredag kväll</td><td>30 kr</td><td></td></tr><tr><td>Frukost</td><td>40 kr</td><td>Dryck ingår</td></tr><tr><td>Lunch</td><td>50 kr</td><td>Dryck ingår</td></tr><tr><td>Middag</td><td>50 kr</td><td>Dryck ingår</td></tr><tr><td>Anmäl särskild kost +10kr</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Parkering</td><td>Automat</td><td></td></tr></table> <p>Samtliga avgifter faktureras klubbarna i efterhand.</p>	Orientering fredag	50 kr/löpare		Teknikträning lördag	35 kr/löpare		Äventyrsstafetten lördag	25 kr/delt.		Lägerkavlarna söndag	150 kr/lag		Tältplats 4x4 meter	250 kr		Extra SI-pinne, fred,sönd	25 kr		3 x varmkorv fredag kväll	30 kr		Frukost	40 kr	Dryck ingår	Lunch	50 kr	Dryck ingår	Middag	50 kr	Dryck ingår	Anmäl särskild kost +10kr			Parkering	Automat	
Orientering fredag	50 kr/löpare																																				
Teknikträning lördag	35 kr/löpare																																				
Äventyrsstafetten lördag	25 kr/delt.																																				
Lägerkavlarna söndag	150 kr/lag																																				
Tältplats 4x4 meter	250 kr																																				
Extra SI-pinne, fred,sönd	25 kr																																				
3 x varmkorv fredag kväll	30 kr																																				
Frukost	40 kr	Dryck ingår																																			
Lunch	50 kr	Dryck ingår																																			
Middag	50 kr	Dryck ingår																																			
Anmäl särskild kost +10kr																																					
Parkering	Automat																																				
Lägerledning	Lägerledare Ola Henriksson 0733-922 229, ola.henriksson@mercur.se																																				