



PM



StOF:s Sommarläger 2008

Fredagen den 30 maj till söndagen den 1 juni

Samling

Vid OK Ravinens klubbstuga vid Hellasgården i Nacka. Avfart från väg 260 (Ältavägen) 3 km sydost om Sickla.

Parkering

Parkering vid Hellasgården. Avgift 20 kr per dygn. Avstånd från parkering till TC ca 300 meter. Pirror kommer eventuellt att finnas för transport av utrustning.

Boende

Stor gemensam tältplats på ängen längs motionsspåret ca 200 m sydväst om OK Ravinens Klubbstuga. Varje klubb får sig tilldelad en yta för klubbens samtliga anmälda tält.

Program

Lägre öppnas fredag kl 16.30
Klubbens plats anvisas vid ankomsten och iordningställs av respektive klubb.

Fredag: Medeldistanstävling för samtliga ungdomsklasser. Individuell start. Första start 19.30. PANNLAMPA BEHÖVS EJ!
OBS! Denna tävling är i första hand till för lägerdeltagare, övriga får delta i mån av plats.
SportIdent

Lördag kl 9-12: Träning med färdiga träningspaket. Fyra svårighetsgrader; grön/vit, gul, orange och violette. Skärmar, ej SportIdent.
Mallkartor och rena kartor för inritning ligger i klubbkuverten. **Medtag plastfickor.**

Lördag kl 15.00: Äventyrsbana: Rätt kurs – Först i mål. 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. **Medtag linjalkompass 360°** med vridbart hus, om ni har.

Lördag em, efter Äventyrsbanan:

Gemensamma löprundor för de aktiva, ledare och föräldrar med överskottsenergi.

Söndag kl 9.30: Lilla o Stora Lägerkaveln. 3 sträckor. Mixade tremannalag. Möjlighet att dubbla på mellansträckan. **SportIdent**
Nummerlappar ligger i klubbkuverten.
Medtag säkerhetsnålar.

Söndag: Avetablering av lägret och städning på respektive plats.

Lägre stängs kl 13.30

Start

På fredagen och söndagen följ snitsel från TC, avstånd ca 1000 meter längs cykelbana och stig. Övningar och äventyrsbana på lördagen utgår från TC. Ingen toalett vid starterna. Hänvisas till toaletterna på TC eller i OK Ravinens klubbstuga.

Klasser

Fredagens medeldistans

Insk, U1-U4, HD10, HD12, HD14 och HD16.

Lördagens träning

Ej klassindelning. Fyra svårighetsgrader; grön/vit, gul, orange och violette.

Lördagens äventyrsbana

Ej klassindelning men lämplig för motsvarande HD10-16. Kräver kompass-, läs- och simkunnighet. Kanoter ingår som delmoment.

Söndagen lägerkavle

Lilla lägerkavlen: -HD12 (gul-vit-gul)
Stora lägerkavlen: HD14- (orange-gul-violett)

Direktanmälan/Öppna klasser

Saknas. Däremot finns utmärkta möjligheter att använda friluftsgårdens terrängspår.

Stämplingssystem

SportIdent i samtliga klasser under fredagens tävling samt vid lägerkavlen. SI-enheter för Tömning och Check finns vid startplatserna. Vid ej fungerande SI-enhet ska stämpling göras i kartan.

Kontrollbeskrivningar

Fredagens medeldistans: Tryckt på kartan och lösa.

Lägerkavlen: Tryckt på kartan

Glada-Sura Gubbar

Markering med "Glada-Sura gubbar" finns på Inskolnings- och U1-banorna på fredagen.

Mål

Samtliga deltagare måste passera målet och läsa av SportIdentbrickan (SI-pinnen). Detta gäller även löpare som avbryter tävlingen.

Anmälan och avgifter

Mail till ola.henriksson@mercur.se, **senast tisdagen 20/5**. Använd excel-fil som skickats ut tidigare eller som kan hämta från www.jarla.com. Avgifter faktureras i efterhand. För avgifter se inbjudan och anmälningsfilen.

Banor	Medeldistans	
Inskolning	2 000 m	U1
HD10	2 200 m	U2
HD12	2 500 m	U3
D14	3 200 m	
H14	3 400 m	U4
D16	3 300 m	
H16	3 800 m	

Banor	Lägerkavlen
Stora	4 000 m – 2 400 m – 4 100 m orange – gul – violett
Lilla	2 400 m – 1 700 m – 2 400 m gul – vit – gul

Överdragskläder

Ingen organiserad transport från start till TC.

Förbjudna områden

Det är mycket viktigt att tävlande respekterar alla förbjudna områden. Det är absolut förbjudet att springa över eller längs med golfbanan.

Omklädning, dusch och toaletter

Omklädning och varmdusch inomhus i OK Ravinens klubbstuga. Avstånd TC-dusch 300 m. Toaletter finns i OK Ravinens klubbstuga och på TC i anslutning till förläggningen. Vid vackert väder utnyttja områdets fina badmöjligheter.

Matpaket och servering

Matpaket beställs i förväg i excel-fil tillsammans med tävlingsanmälan.

Faktureras i efterhand. Matkuponger ligger i klubbkuverten.

Dessutom kommer café och kiosk att finnas i OK Ravinens klubbstuga ca 300 meter från TC/förläggning.

Meddela önskemål om hjälp med tillagning av egen medhavd särskild kost.

PM och Startlistor

Anslås på TC.

Resultatlistor

Resultatlistor anslås på vår hemsida www.jarla.com samt på TC.

Sjukvård

Omplåstring på TC. Sjukvårdsutbildade funktionärer inkallas vid behov.

Klubbkuvert

Delas ut vid ankomst och innehåller:

- Mallkartor och rena kartor till övningar lördag
- Nummerlappar till lägerkavlen
- Matkuponger för beställda måltider
- Uppdaterat PM

Övrig information

Ledarinfo på TC fredag kväll ca 21.30

Lägerledare / Upplysningar

Ola Henriksson, 0733 – 922 229