



PM

För

# Värmlandslägret

lör 23 maj - sön 24 maj 2026



Välkomna till Kristinehamn och årets Värmlandslägret. Vi i Skattkärrs SOK och Kristinehamns OK ser fram emot att träffa er under dessa två dagar.

## Först lite generell information:

Vi bor i Djurgårdsskolan i Kristinehamn. <https://maps.app.goo.gl/Th27FbM7HUwukrH87>

Duschar finns i Djurgårdshallen precis vid skolan och de kommer vara tillgängliga lördag 12.00-18.00 och söndag 11.00-16.00. För att komma in behöver man slå en kod. Koden kommer ledarna att få av huvudansvarig för lägret.

Precis bredvid Djurgårdsskolan ligger ICA Nära Trumpeten om behov av inköp finns.

Alla kommer sova i klassrum på hårt underlag så ta med liggunderlag/luftmadrass och sovsäck. Lägerledare kommer att finnas på skolan hela tiden bortsett från under övningar och mat. Skolan kommer vara låst hela tiden.

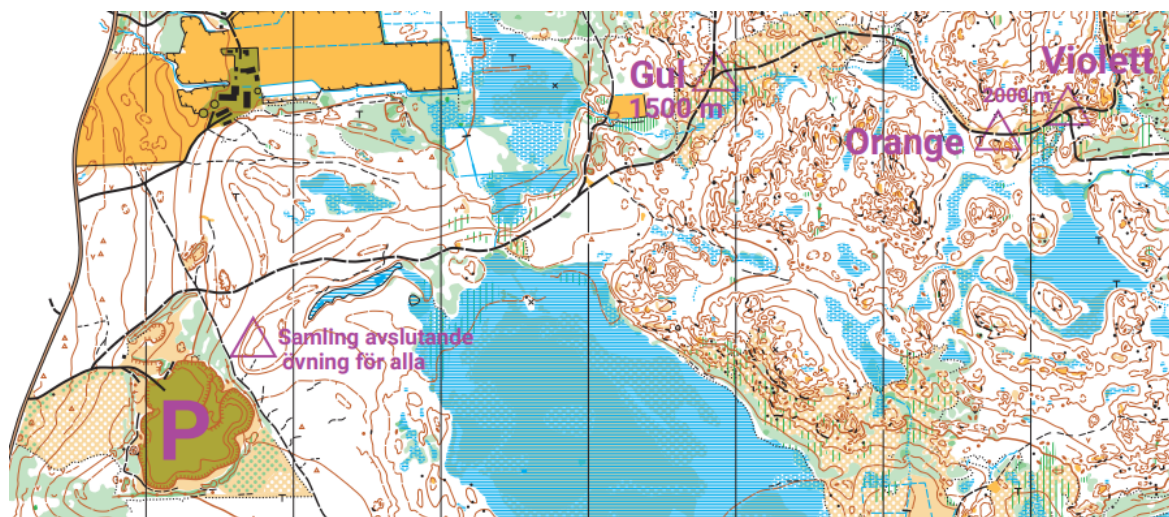
Det är nötförbud på skolan och vi har också ett antal som är nöt/jordnötsallergiker med på lägret.

Separata PM för träningarna delas ut till ledarna innan träningarna.

## Samling och instruktioner teknikträning lördag

Samling och parkering 09:30 vid LBC's nedlagda grusgrop i Truve.

<https://maps.app.goo.gl/m5WqBPzHwQx78YqK7>



Träningar för tre nivåer; gul, orange och violett.

Från parkeringen i grusgropen får respektive klubbars ledare ta sig med löparna till övningarnas startplatser. Till gula starten är det ca 1500 m och till orange samt violett ca 2000 m. Varje "färg" har 2 övningar vardera som är ca 1 km långa.



PM

För

# Värmlandslägre

lör 23 maj - sön 24 maj 2026



När grupperna är klara kan de som hinner och har mer spring i benen avsluta med en skogssprint i närheten av parkeringen.

Teknikövningarna har endast skärmar, medan skogssprinten har SI-enheter och tidtagning.

Terrängen är bitvis krävande, så det kan vara bra att ta med sig något för att fylla på med (lättsmält) energi samt vätska.

Vill man bada (och tid finns) innan avfärd för lunch i Kristinehamn finns Mosarens badplats ca 5 min med bil norrut från grusgropen. <https://maps.app.goo.gl/f3X6M9dqVfwqGNPX8>

## Avslutning söndag

Sker vid Körplan utanför Kristinehamns efter sista träningen söndag eftermiddag, ungefär 15.00. <https://maps.app.goo.gl/tJzAaiJBQYcfKViP8>

All packning kommer transporteras från boendet till avslutningen (släpkärra finns) så att alla har allt med sig när de blir hämtade. Vill man duscha efter sista träningen kan man göra det i Djurgårdshallen. Är det läge för bad istället finns Skymningens badplats på vägen hemåt.

<https://maps.app.goo.gl/DPUzP5fCFPreQFA9>

## Program

### Lördag

- 9.30 Samling vid Truve grusgrop
- 13.30 Lunch på restaurang Trossen <https://maps.app.goo.gl/PFqWsKwPtd8TyCPo8>  
Därefter inkvartering på Djurgårdsskolan
- 15.30 Sprintträning på Djurgårdsplatån (i anslutning till skolan)
- 18.00 Middag på restaurang Trossen
- 19.30 Kvällsaktivitet
- 21.00 Kvällsmacka på Djurgårdsskolan
- 23.00 Läggdags! Lyset släcks och det ska vara tyst!

### Söndag

- 7.30-.8.30 Frukost på Djurgårdsskolan  
Därefter ihoppackning och inlastning i bilar/släpkärra
- 9.45 Samling för promenad till dagens teknikträning
- 10.00 Teknikträning på Björkvallen
- 12.00 Lunch på restaurang Trossen
- 13.30 Avslutande lagövning
- 15.00 Avslutning på Körplan



PM

För

# Värmlandslägret

lör 23 maj - sön 24 maj 2026



## Att ta med:

Sovsäck, liggunderlag och kudde samt pyjamas.

Träningskläder och skor till fyra träningspass. Tre skogspass och ett sprintpass så du behöver både vanliga träningskor och orienteringsskor.

Handduk och hygienartiklar.

Kompass, SI-pinne (om man har) och vattenflaska.

Vanliga kläder och regnkläder. Kvällsaktiviteten kommer troligen genomföras utomhus (om inte vädret är för dåligt). Det finns en multisportarena bakom idrottshallen så ta gärna med fotboll eller liknande för att fördriva fritiden med.

Om något är oklart eller ni funderar på något så får ni höra av er!

## Välkomna!

Huvudansvarig och kontaktperson är:

Johanna Forslund 070-5736707, [johanna.forslund@karlskoga.se](mailto:johanna.forslund@karlskoga.se)

## Välkomna till en rolig helg tillsammans!

