

Idrottsläger i Hällevik 2023

Program
7–11 augusti



INSPIRATION, GLÄDJE OCH GEMENSKAP



Blekinge

INFÖR LÄGRET

Du hälsas hjärtligt välkommen till **RF-SISU Blekinges idrottsläger i Hällevik 2023**. Vi ber dig att läsa igenom följande uppgifter inför lägret:

Inryckning: Måndagen den 7 augusti från kl. 08.00. Exakt tid får ni från era ledare i er idrott. Samling sker vid Huvudentrén, Hällevikslägret, där finns ledare som tar emot er. De deltagare som ska komma redan söndag eftermiddag får information från ledare i sin idrott.

Invigning: Måndagen den 7 augusti kl. 18.30 vid lägertrappan.
Respektive instruktör samlar sina deltagare.

Utryckning: Fredagen den 11 augusti kl 13.45. Vissa idrotter har bokat ett avslutande träningspass mellan kl14-16. Ledare från er idrott ger er information om exakt tid för hemresa.

Utrustning: Medtag träningskläder och personlig idrottsutrustning, gymnastikskor, överdragskläder, hänglås (om ni vill låsa in saker i skåp), badkläder, toalettartiklar inkl. handdukar och sovutrustning (**lakan, kudde, örngott, påslakan, täcke**) alternativt sovsäck, solkräm, vattenflaska. Säng och madrass finns på plats. Kom ihåg att märka alla kläder! Lägre ansvarar ej för borttappade kläder och föremål.

Mat: Alla måltider serveras i lägrets matsal och tillagas på plats. På menyn står vällagad och näringsriktig husmanskost för tränande idrottare. Specialkost serveras i särskild kö i matluckan.

Allergi: **Totalt nötförbud råder på lägret.** Vi har deltagare som är överkänsliga mot nötter och det kan få allvarliga konsekvenser om någon får en allergisk reaktion. Vi ber alla respektera detta!



Kiosk: Lägrets kiosk **Gottebo** kommer att vara öppen efter lunch och middag. Kiosken kommer att erbjuda gratis frukt. Det kommer även finnas möjlighet att köpa sig en svalkande glass. Under Finalkvällen kommer det även säljas lite annat smått och gott. Kiosken tar endast emot Swish och kontanter.

Transporter: Resor till och från lägret i samband med inryckning och utryckning ombesörjs av deltagarna själva. Tider för transporter, till och från träningsanläggningarna, utdelas till berörda instruktörer.

T-shirt: Lägre-t-shirten delas ut av respektive idrotts instruktör vid incheckning. Vi ser gärna att ni bär tröjan vid invigningen!

Fotografering: Vi kommer att fotografera och filma en del under lägret. Om något barn inte vill eller får förekomma i bildalbum eller på sociala medier, anmäl detta till sofia.swartz@rfsisu.se

- Facebook:** Följ gärna [Idrottsläger i Hällevik 2023](#) på Facebook. Här uppdateras bilder och filmer före, under och efter lägret. Här finns även veckans program och veckans meny.
- Återbud:** Om du blir sjuk och inte kan delta i lägret, måste du anmäla detta till kontaktpersonen för din idrott omedelbart.
Om deltagare p.g.a. skada eller sjukdom bryter lägret under första lägerdagen uttages ej lägeravgift. I övriga fall erlägges hel lägeravgift.
- Lägeravgift:** Betalas till ditt SDF (Specialidrottsförbund) eller din förening, olika förutsättningar gäller för olika idrotter. Frågor om betalning görs till kontaktpersonen i respektive idrott (se nedan).
RF-SISU Blekinge fakturerar respektive SDF efter lägret.

Kontakt ledare idrotter:

Bordtennis Jan-Oskar JO Sandqvist 070-974 57 98

Fotboll Per-Ola Bergman 0733-33 19 07

Fäktning André Andane 070-44 56 699

Hockey Christian Eriksson 073-82 02 794

Innebandy Rolf Trulsson 0708-280145

Kampsport Paula Casadei 072-190 90 17

Orientering Christian Lindblom 0739-123698

Ridsport Christina Svensson 0708-929020

Simning Emil Fritz 010-476 53 23

Skyttesport Pär Karlsson 0708-851858

Tennis Veronica Vidarsson 0708-29 88 13

Kontakt lägerledning RF-SISU Blekinge:

Nanne Olsson, nanne.olsson@rfsisu.se tel 0708-10 82 50

Sofia Swartz, sofia.swartz@rfsisu.se tel 0708-280142

Pär Karlsson, karlsson.pr@gmail.com tel 070-885 18 58

Ronja Lundbergs, ronjalundbergs@hotmail.com tel 070-854 44 50

PROGRAM

Måndagen den 7 augusti

08.00	Inryckning börjar
09.30	Träning 1
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 2
17.00-17.30	Middag
18.30	Gemensam aktivitet alla idrotter: Invigning och Prova-på
21.00	Kvällsmål
21.15	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Tisdagen den 8 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 3
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 4
17.00-17.30	Middag
18.30	Träning 5
21.00	Kvällsmål
21.15	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Onsdagen den 9 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 6
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 7
17.00-17.30	Middag
18.30	Träning 8
21.00	Kvällsmål
21.15	Ledarloop
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Torsdagen den 10 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 9
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 10
17.00-17.30	Middag
18.30	FINAL-kväll – alla idrotter (ingen träning)
20.30	Ledarsamling med loop
21.00	Kvällsmål
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Fredagen den 11 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 11
12.00-12.45	Lunch
12.30 S	Städning av förläggning
13.45	Gemensam avslutning lägertrappan
14.00	Träning 12 för de idrotter som bokats

**Respektive idrott bestämmer sitt eget program och egna aktiviteter.
Programmet ovan är de hålltider som gäller lägret i allmänhet.**

TRIVSELREGLER

För att vi ska ha en så härlig lägervecka som möjligt, tänker vi på att:

- Vi är många deltagare på vårt idrottsläger, vi visar hänsyn, respekterar varandra och hjälper varandra.
- Passa de tider som gäller.
- Förelagningen skall hållas ren och snygg genom daglig städning och vi använder papperskorgarna. Var aktiv.
- Eventuell skadegörelse får ersättas. Vi är gäster på Hällevikslägret och vi vill komma tillbaka.
- Rökning är inte tillåten.
- **Vid brandlarm – uppställning på Heden, idrottsvis. Era ledare visar er idrotts samlingsplats.**
- Ta med ditt bästa humör

VÄLKOMNA!

