

Utvecklingsläger violett 2025

PM

ÖVERSIKTSKARTA

...med platser för boende (i campingstugor), mat, bad och träningar

VAD VILL DU HA TILL FRUKOST?

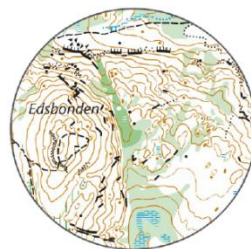
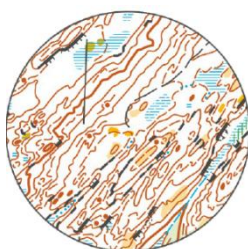
Svara på enkäten så att vi vet vad vi ska handla!

Torsdag 7 aug	OBS! Medtag middagsmatsäck att äta under bussresan
14:45	Samling för sydklubbars deltagare vid Älvsjömässan , Mässvägen/Älvsjö gårdsväg
15:00	Avfärd från Älvsjö
15:15	Samling för norrklubbars deltagare vid Rotebro station, västra sidan
15:30	Avfärd från Rotebro
20:00 ca	Ankomst Örnäs camping – samling, kvällsfika och inkvartering
Fredag 8 aug	
07:30-08:30	Frukost, Örnäs
09:00	Avfärd pass 1, Koppungen, Fengerfors
09:30-11:00	Pass 1, långdistans/vägval
12:00-13:00	Lunch, Örnäs
14:00	Avfärd pass 2, Idetjärnen, Fengerfors
14:30-16:00	Pass 2, tävlingslik bana
17:00-18:00	Middag, Örnäs
	Kvällsaktiviteter
20.00	Kvällsfika
Lördag 9 aug	Borta heldag från boendet. Packa ombyte, badkläder och handduk
07:30-08:30	Frukost, Örnäs
09:00	Avfärd pass 3, Edsbonden i Slottsbron
10:00-11:30	Pass 3, stafetträning
11:45	Bad, Trulsöns badplats, Slottsbron
12:30	Lunch, Rasta i Grums
	Aktivitet? Tillbaka till badet?
14:30-16:00	Pass 4, Ålviksskogen, Grums, tävlingslik bana
17:30-18:30	Middag, Örnäs
	Kvällsaktiviteter
20.00	Kvällsfika
Söndag 10 aug	
07:30-08:30	Frukost, Örnäs
09:00	Avfärd pass 5 från Åmåls OK:s klubbstuga
09:30-11:00	Pass 5, Stafetträning
11:30-12:30	Lunch, Örnäs
12:30-14:00	Städning och avfärd. Tillverka en egen mellismacka för hemfärden!
18:30 ca	Hemkomst

*) Se särskilt tränings-PM. Livelox finns på samtliga pass.

- Packlista:** Träningskläder och annan utrustning för fem träningspass i skog. Påslakan, underlakan och örngott. Vattenflaska. Badkläder och helst två handdukar. Övriga kläder för tid mellan träningar. Det kan även bli regn och kyligt – tänk på det. Tvättlina för blöta träningskläder. Tänk också på att en klocka med GPS-funktion är ovärderlig för analyser av sina träningspass i Livelox. Ev kortlek, frisbee, bollar och brädspel. Det finns en discgolf-bana i anslutning till boendet.
- Regler:** Medföljande ledare pratar vid ankomst om vilka förhållningsregler som gäller. Den som inte ställer upp på dessa kan komma att skickas hem. Du som är sjuk måste stanna hemma.
- Tips:** Ta för vana att alltid ha torr tröja och torra strumpor och skor att byta till för att undvika att bli förkyld. Rena och torra kläder i bussen gillar också busschaufförerna. Dessutom är det bra med en stor vattenflaska samt något med kolhydrater i direkt efter avslutat pass samt att ta för vana att ha med sig en elastisk linda i händelse av att man stukar foten. Du som behöver tejpa dina fötter vid träning – glöm inte egen idrottstejp!
- Kostnad:** 3300 kr som faktureras klubbarna i efterhand.
- Bilder:** Vi räknar med att fotografera en del under lägret. Den som inte önskar bli publicerad på StOFs hemsida eller sociala mediekonton kan maila adressen nedan.
- Ledare:** Tina Näsman Landh, Sundbybergs IK, 0703472760
Martin Johnson, Snättringe SK, 0703132612
Mattias Carlstein, IFK Lidingö SOK, 0700011818
Mårten Frendelius, IFK Lidingö SOK, 0737322270
Håkan Nygren, Väsby OK, 0736461137
Per Forsberg, IFK Enskede, 0706968378
Freja Hjerne, TMOK
Viktor Sone, Attunda OK
- Frågor:** Per Forsberg, StOF på per.forsberg@sdfstockholm.se 08-627 40 50

Välkomna!



Deltagarlista med förväntad anreseplats

Förnamn	Efternamn	Klubb	Älvsjö	Rotebro
Greta	Sandvik	Attunda OK		1
Malte	Hallman	Attunda OK		1
Emil	Libérth	Haninge SOK	1	
Tuva	Sandström	Haninge SOK	1	
Tess	Rylander	Hellas Orientering	1	
Malte	Holmquist	IFK Enskede	1	
Jon	Forsberg Rundström	IFK Enskede	1	
Alva	Gawell	IFK Lidingö SOK		1
Ebba	Frendelius	IFK Lidingö SOK		1
Ville	Åman Klasén	IFK Lidingö SOK		1
Wilmer	Carlstein	IFK Lidingö SOK		1
Max	Hutnik	IFK Lidingö SOK		1
Alina	Asplund	IFK Lidingö SOK		1
Melvin	Hellestig	IFK Lidingö SOK		1
Ingrid	Samrud	IFK Lidingö SOK		1
Lina	Silén	IFK Lidingö SOK		1
Lukas	Amblié Tarandi	IFK Lidingö SOK		1
Samuel	Andersson	Järfälla OK		1
Ida	Pettersson	Järfälla OK		1
Jamie	Roller	Järfälla OK		1
Elin	Eng	Järfälla OK		1
Olof	Hagwall	Järfa Orientering	1	
Alexander	Nimrodsson Engblom	OK Älvsjö-Örby	1	
Signe	Albinsson	OK Österåker		1
Ingrid	Niring	Skarpnäcks OL	1	
Lova	Jonsson	Skarpnäcks OL	1	
Algot	Sjöstrand	Snättringe SK	1	
Hugo	Abel	Snättringe SK	1	
Mira	Vejedal	Snättringe SK	1	
Erika	Remén	Snättringe SK	1	
Vanja	Remén	Snättringe SK	1	
Harry	Norell	Snättringe SK	1	
Vidar	Berg	Snättringe SK	1	
Noel	Hedman	Snättringe SK	1	
Truls	Ågren	Snättringe SK	1	
Vide	Hrastinski	Snättringe SK	1	
Malte	Silverberg Lundin	Solna OK		1
Linus	Danielsson	Sundbybergs IK		1
Ellen	Westman	Sundbybergs IK		1
Stella	Näsman Landh	Sundbybergs IK		1
Bodil	Johansson	Sundbybergs IK		1
Folke	Johansson	Sundbybergs IK		1

Betty	Persson	Sundbybergs IK		1
Alice	Slars Paulsson	Sundbybergs IK		1
Sofia	Dell'Orto	Sundbybergs IK		1
Tuva	Thörnqvist	Söders-Tyresö	1	
Ebba	Sahlstedt	Söders-Tyresö	1	
Signe	Martinelle	Söders-Tyresö	1	
Stina	Martinelle	Söders-Tyresö	1	
Alexander	Hanson	Tullinge SK	1	
Frida	Lidström	Tullinge SK	1	
Ida	Andersson	Tullinge SK	1	
Holger	Persson	Tullinge SK	1	
Liv	Ställberg	Tullinge SK	1	
Tor	Zettergren	Tumba-Mälarhöjden OK	1	
Alexander	Bäckman	Tumba-Mälarhöjden OK	1	
Ingemar	Färm	Tumba-Mälarhöjden OK	1	
Elias	Trossing	Täby OK		1
Emilia	Dargin	Täby OK		1
Erik	Ljungquist	Täby OK		1
Kuzey	Basol	Täby OK		1
Vilhelm	Askehed	Täby OK		1
Viktor	Nygren	Väsby OK		1
Iben	Stattin	Väsby OK		1
Elin	Smeds	Väsby OK		1
Theo	Santalius	Väsby OK		1
Hugo	Rundlöf	Väsby OK		1
Livia	Quas	Waxholms OK		1
Märta	Nilsson	Waxholms OK		1
Albin	Sandeberg	Waxholms OK		1
Ledare				
Per	Forsberg	IFK Enskede	1	
Mattias	Carlstein	IFK Lidingö SOK		1
Mårten	Frendelius	IFK Lidingö SOK		1
Martin	Johnsson	Snättringe SK		
Viktor	Sone	Attunda OK		1
Freja	Hjerne	TMOK	1	
Tina	Näsman Landh	Sundbybergs IK		1
Håkan	Nygren	Väsby OK		1