

Idrottsläger i Hällevik 2025

Program
4 – 8 augusti



INSPIRATION, GLÄDJE OCH GEMENSKAP



Blekinge

INFÖR LÄGRET

Du hälsas hjärtligt välkommen till **RF-SISU Blekinges idrottsläger i Hällevik 2025**. Vi ber dig att läsa igenom följande uppgifter inför lägret:

- Inryckning:** Måndagen den 4 augusti från kl. 08.00. Exakt tid får ni från era ledare i er idrott. Samling sker vid Huvudentrén, Hälleviksläget, 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 4 augusti kl. 18.30 vid lägertrappan.
Respektive instruktör samlar sina deltagare.
- Utryckning:** Fredagen den 8 augusti kl 13.45.
- 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, matlåda (plastlåda med lock eller liknande). Säng och madrass finns på plats. Kom ihåg att märka alla kläder! Lägret ansvarar ej för borttappade kläder och föremål.
- Mat:** Alla måltider serveras i lägets 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:** Lägets 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 läget i samband med inryckning och utryckning ombesörjs av deltagarna själva. Tider för transporter, till och från träningsanläggningarna, utdelas till berörda instruktörer.
- T-shirt:** Läget-shirten delas ut av respektive idrotts instruktörer vid incheckning. Vi ser gärna att ni bär tröjan vid invigningen!
- Fotografering:** Vi kommer att fotografera och filma en del under läget. 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 2025 på Facebook. Här uppdateras bilder och filmer före, under och efter läget. 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. 10 juni är sista datum för avgiftsfritt återbud. Efter detta datum debiteras en återbudsavgift på 450 kr till respektive SDF för eventuell vidaredebitering. Giltiga skäl för återbud efter 10 juni är sjukdom, allvarlig skada eller personligt starkt skäl.

Om deltagare p.g.a. skada eller sjukdom bryter lägret under första lägerdagen uttages endast återbudsavgiften 450 kr. 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-Oscar JO Sandqvist 070-974 57 98

Fotboll Per-Ola Bergman 0733-33 19 07

Handboll Lina Hörnbäck 0729-921874

Ishockey Christian Eriksson 073-82 02 794

Innebandy Rolf Trulsson 0708-280145

Karate Paula Casadei 072-190 90 17

Orientering Christian Lindblom 0739-123698

Parasport Johan Valberg Ekdala 0709-622102

Ridsport Christina Svensson 0708-929020

Skyttesport Pär Karlsson 0708-851858

Tennis Henrik Hedlund 0703-060843

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

Anna Olsson, anna.olsson@rfsisu.se, tel 0733-133259

Denis Jahic, denis.jahic@rfsisu.se, tel 0708-544458

Anette Thorén, anette.thoren@rfsisu.se, tel 0708-782718

PROGRAM

Måndagen den 4 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
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Tisdagen den 5 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
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Onsdagen den 6 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
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Torsdagen den 7 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 8 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
08.30	Städning av förläggningen, besiktning av logement
10.30-12.30	Träning 11
12.00-13.00	Lunch
12.45	lordningsställande och städning av matsal
13.45	Gemensam avslutning lägertrappan

**Respektive idrott bestämmer sitt specifika 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.
- Förläggningen 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!

