

PM Sommarläger

22-23 augusti 2026

Samling

Sundby Gård, Sundby Gårdsväg, Huddinge. 59.200885, 18.019329

Trafik

Kollektivt: Buss 709 till hpl Sundby Gård, därifrån är det ca 300 m till lägerområdet.

Alternativt buss 744 och 865 till hpl Gladövägen, därifrån är det ca 1 km till lägerområdet. Se tidtabell på sl.se.

Med bil: Från E4/E20, följ väg 226 eller 259 mot Huddinge/Haninge. Sväng av vid skylt Sundby Gård och följ skyltningen till anläggningen (Sundby gårdsväg 5, Huddinge). Från Nynäsvägen (väg 73), ta väg 259 mot Huddinge och följ skyltning mot Sundby Gård.

Parkering sker på anvisade platser, funktionärer kommer att finns på plats. Avgift efter 3 timmar (p-skiva).

Det är inte tillåtet att parkera vid parkeringar som är avsedda för ridhuset och värdshuset.

Följ snitsling från parkering till campingen.

Visa hänsyn: Parkeringen är i anslutning till en ridskola. Viktigt att visa hänsyn och hålla låg profil för att inte störa/skrämma eventuella hästar som passerar.

Program

Lördagen den 22 augusti

09:00	Öppet för ankomst
09:30- 10:00	Uthämtning av klubbkuvert vid kiosken
10:30-12:00	Träning- se separat PM
11:30-13:30	Lunch i fyra sittningar enligt schema
13:30	Ledarmöte vid kiosken (en ledare per klubb)
15:00-17:00	Äventyrsstafett - se separat PM
17:30-19:30	Middag i fyra sittningar enligt schema
17:30-21:00	Kvällsaktivitet: Bad, orienteringsskytte och häng i mattältet
20:00-21:30	Kvällsmål, drop-in
22:00	Tyst på campingen

Söndagen den 23 augusti

07:00-09:00	Frukost i fyra sittningar enligt schema
10:00-12:00	Lägerstafett - se separat PM
11:30-	Lunch drop-in
ca 14:00	Hoppackning av tält och hemfärd

Incheckning och Klubbkuvert

Klubbkuvert lämnas ut vid kiosken (se karta) från kl. 9.30. Kuvertet innehåller:

- Kartor till teknikträningen
- Nummerlappar till Äventyrsstafetten
- Nummerlappar till Lägerstafetten
- Lagändringsblanketter till stafetterna
- Mat-armband med färg för sittning
- Mellanmål

Camping

Tältplatsen samt möjlighet till WC och dricksvatten är utmärkt på kartan nedan.

Förteckning över klubbarnas respektive tältplatser finns anslaget i kiosken.

Pga brandrisk är det inte tillåtet att grilla eller röka. Det är heller inte tillåtet att använda gas- eller spritkök i tältområdet. Det finns brandsläckare utplacerade på tältplatsen, att användas vid brandrisk. Brandsläckarna ska endast användas vid nödsituation och vid eventuell lek eller missbruk av dessa kommer ansvarig klubb faktureras.

Återsamlingsplats vid händelse: Utanför mattältet

”Gatorna” på tältplatsen ska hållas fria från hinder för eventuell utrymning.

Vänligen respektera att det ska vara tyst på campingen från kl 22.00.

Visa hänsyn

Bredvid campingen ligger både en ridskola och värdshuset Sundby Gård. Håll avstånd från ridskolan och hästar i hagar. Vårdshuset arrangerar ett bröllop lördagen 22 augusti, det är viktigt att vi visa hänsyn till bröllopgäster och håller låg profil vid eventuella kvällsbad vid Sundby Gårds badstrand.



Mat

Mat serveras i mattältet i anslutning till campingen. Alla måltider serveras på samma plats följande tider:

Lördag lunch: 11.30-13.30

Lördag middag: 17.30-19.30

Lördag kvällsmål: 20.00-21.30

Söndag frukost: 07.00-09.00

Söndag lunch: 11.00-14.00

I nedan schema ser ni vilken tid ni äter respektive måltid. Vi ber er vänligen respektera tiderna för att alla ska få mat i tid, även till frukosten! Inpassering till maten sker med hjälp av färgkodade grupp-armband. Armbandet ska bäras hela helgen och visar vilken grupp ni tillhör.

Grupp	Klubbar
Röd	Järla Orientering, Väsby OK, Solna OK
Grön	Tullinge SK, Haninge SOK, IFK Lidingö SOK, Nynäshamns OK, Täby OK, OK Älvsjö-Örby
Blå	Snättringe SK, IFK Enskede, Söders-Tyresö, OK Ravinen, Bromma-Vällingby SOK
Lila	Järfälla OK, Tumba-Mälarhöjden OK, OK Södertörn, Sundbybergs IK

	Grupp Röd:	Grupp Grön:	Grupp Blå:	Grupp Lila:
Klubbar	Järla, Väsby, Solna	Tullinge, Haninge, Lidingö, Nynäshamn, Täby, Älvsjö-Örby	Snättringe, Enskede, Söders, Ravinen, BVSOK	Järfälla, TMOK, Södertörn, Sundbyberg

Lördag lunch (Korv stroganoff m ris)	11.30-12.00	12.00-12.30	12.30-13.00	13.00-13.30
Lördag middag (Köttbullar, gräddsås, lingon och kokt potatis)	17.30-18.00	18.00-18.30	18.30-19.00	19.00-19.30
Kvällsmål	20.00-21.30 (drop-in)			
Söndag frukost (gröt, yoghurt, smörgåsar, dryck)	07.00-07.30	07.30-08.00	08.00-08.30	08.30-09.00
Söndag lunch (Spagetti m köttfärssås)	Flexibelt- när man kommer tillbaka från lägerstafetten (från 11.00, fram till 14.00)			

Till luncher/middag serveras förutom maten även sallad, måltidsdryck samt kaffe.

I båda lägerpaketen ingår även ett mellanmål bestående av en bar samt äpple/banan. Hämtas i samband med incheckning och ät när det passar, förslagsvis någon gång mellan lunch och middag på lördag eftersom det är en stund emellan. Baren är nöt-, laktos-, ägg-, soja- och glutenfri.

Kvällsmål serveras från 20.00 och fram till 21.30 och består av korv, smörgåsar och varm dryck (te, oboy). Kvällsmålet serveras flexibelt och tas med fördel med ut ur mat-tältet.

Under kvällen, från 19.45, kan även mat-tältet användas som plats att hänga! Här finns sällskapsspel, kortlek, musik och lite annat skoj. Vid 20.30 drar vi igång filmvisning också!

Lunch söndag serveras drop-in efter lägerstafetten. För att det ska fungera är det därför lämpligt att skicka tillbaka ungdomarna till att äta lunch allt eftersom de blir klara, om alla kommer samtidigt är kön oundviklig. Tillsammans hjälps vi åt att se till att det fungerar!

Specialkost: Vänligen använd kön längst till vänster, skyltad "specialkost/vegetariskt". Även vegetarisk kost väljer denna kö. All mat är helt nöt- och laktosfri, så dessa allergier behöver inte gå på specialkost-kön. Frukosten är inte helt laktosfri, så för frukost väljs vänstra kön för laktosfritt.

Ledarmöte

Ledarmöte hålls kl 13:30 vid kiosken för genomgång av Äventyrsstafetten och PM för lägret. En ledare från varje klubb deltar.

Kiosk

Vid lägret finns en kiosk som säljer snacks, dricka, kaffe och lite annat smått och gott att äta (under filmvisningen säljs även popcorn!). Öppettider lördag 13.00-21.30, söndag 11.00-13.00. Betalning med Swish!

Vid kiosken finns även möjlighet att ladda mobiltelefoner och andra enheter. *Tips:* Ta gärna med en powerbank och lägg på laddning! Arrangören ansvarar inte för prylar som lämnas på laddning och kan heller inte garantera att de är bevakade hela tiden.

Dusch och WC

Toaletter finns uppställda vid tältplatsen. Det finns även ett fåtal toaletter i raststugan, se områdeskarta. Vänligen respektera att OL-skor inte är tillåtna i raststugan.

Ingen möjlighet till dusch, istället hänvisar vi till den trevliga badplatsen (se Bad).

Bad

Bad kan ske vid stranden vid Sundby Gårds värdshus. Allt badande sker på egen risk och respektive klubbledare ansvarar för sina deltagare vid bad i sjön.

Lördagen den 22 augusti arrangerar Sundby Gårds värdshus ett bröllop. Det är viktigt att vi visa hänsyn till bröllopgäster och håller låg profil vid eventuella kvällsbad vid Sundby Gårds badstrand.

Kvällsaktiviteter

Svenska Mångkampsförbundet är på plats på lördag kväll och erbjuder de lägerdeltagare som vill att testa på [orienteringsskytte](#). Det blir en roligt aktivitet att prova innan eller efter middagen - se schemat nedan för när respektive grupp har tid.

Från 20-tiden kan även mat-tältet användas som plats att hänga! Här finns sällskapsspel, kortlek, musik och lite annat skoj. Från 20:30 visas också film!

	Middag	Orienteringsskytte
17:30-18:00	Röd	Blå
18:00-18:30	Grön	Lila
18:30- 19:00	Blå	Röd
19:00- 19:30	Lila	Grön



Sjukvård & hjärtstartare

I samband med orienteringsaktiviteterna har vi beredskap för omplåstring och enklare bedömningar. Sjukvårdsväska och hjärtstartare finns övrig tid i kiosken nära mattältet. Kontakta vid behov Karin Wimmer tel 070-645 60 23. I övrigt hänvisas till vanliga rutiner med 1177 (icke akuta ärenden) eller 112 (akuta ärenden).

För frågor:

Frågor om camping

070-860 1418 (Patric de Boussard)

Frågor om mat och kiosk

070-437 65 81 (David Hector)

Frågor om stafetterna

070- 985 22 28 (Erik Dyrelius)

