



PM Värmlandslägret 24-25 maj 2025

Välkommen till Forshaga till årets Värmlandsläger. Vi i Deje SF och SISU Forshaga ser fram emot att ta hand om er på allra bästa sätt.

Först lite generell info:

Vi bor och äter i Lärcenter i Forshaga. <https://maps.app.goo.gl/WoEkpo1J3My7GMXx8>

Separata PM för träningspassen kommer publiceras närmare, där kommer all info ni behöver kring övningarna finnas.

Det finns flera butiker i Forshaga om eventuella inköp behöver göras. Om och när ungdomarna får bege sig dit bestämmer ledarna!

Ni kommer sova i flera klassrum och då man blir många i samma rum gäller det att visa sina rumskompisar, både ungdomar och vuxna, respekt.

Lägerledare kommer att finnas på skolan i stort sett hela tiden, även under natten. Nu innan lägret är det enklast att få tag på oss via sms eller mail om man undrar något, vi svarar så fort vi kan. Se kontaktuppgifter sist.

Samling: lördag 24 maj samlas vi i vid SISU-gården i Forshaga för första träningspasset, drop-in med start mellan kl 10 och 10.30. Läs igenom PM för denna träning noga innan. Kartlänk: <https://maps.app.goo.gl/xE5T1L95ssLRtxWd6>

Avslutning: efter sista träningen vid på söndag eftermiddag, cirka 15.15. Innan det sista passet ska alla tillhörigheter packas ihop och tas med från skolan. Vi kan lösa transport med väskor från Lärcenter till SISU-gården. Vill man duscha efter sista träningen kan man göra det i SISU-gården.

Program

Lördag

Drop-in mellan och start 10.00-10.30: Träningspass vid SISU-gården.

Dusch vid SISU-gården om du vill innan transport till Lärcenter i centrala Forshaga.

från 12.15 Lunch

13.00 Information för alla och inkvartering. Stora trappen i Lärcenter

14.00 Ledargenomgång

15.00 Träningspass sprint i Forshaga. Start vid Lärcenter

17.30 Middag



18.30 Kvällsaktivitet

Ca 20:30 Fria aktiviteter, möjligheter till discgolf, basket, fotboll eller annat

Kvällsmörgås serveras

22.30 God natt!

Söndag

7.30 – 8.00 Frukost

8.30 Ledargenomgång

9.30 Träningspass vid elljusspåret i Skived <https://maps.app.goo.gl/tPryXcNhETpHqPov7>

från 11:30 Lunch i Lärcenter

12.30 Packa ihop. Möjlighet att transportera väskor på släpvagn till SISU-gården

13.15 Poängorientering till SISU-gården

13.30 Avresa från skolan för chaufförer.

15.15 Avslutning SISU-gården

Att ta med:

Sovsäck, liggunderlag och kudde samt pyjamas.

Träningskläder och skor till fyra träningspass. Tänk både OL-skor och vanliga löparskor.

Badlakan och hygienartiklar

Kompass, SI-pinne om man har, vattenflaska och gärna klocka. Några av övningarna läggs upp i Livelox.

Vanliga kläder. Kvällsaktiviteten kommer att genomföras utomhus så tänk kläder efter väder. Ta gärna med discar om du vill spela discgolf, fotboll, basketboll eller en kortlek.

Om något är oklart eller ni funderar på nåt annat, hör av er!

Välkomna!

Birgitta Dahlström, 070 658 98 30, birgitta.dahlstrom@telia.com

Torbjörn Magnusson, 073 056 49 10, tb_magnusson@hotmail.com