



# IFK Lidingö SOK och Sundbybergs IK bjuder in till StOF:s Sommarläger 2025

Lördag-söndag 17-18 maj på Kärsön

Vi välkomnar barn och ungdomar i åldrarna 7-16 år samt ledare i alla åldrar till årets Sommarläger för Stockholms orienteringsförbund. Lägret äger rum den 17-18 maj vid Kärsögården på Kärsön.

## Program i korthet

Lördag förmiddag	Incheckning, teknikträning
Lördag eftermiddag	Äventyrsstafett
Lördag kväll	Kvällsaktiviteter
Söndag förmiddag	Lägerstafett

## Hitta till Kärsögården:

Adress: Kärsögården, Brostugans väg 15, Drottningholm

<https://maps.app.goo.gl/qhRMNgT7R165pZFQ7>

59,32285° N, 17,91752° Ö

Det går att nå Kärsögården med buss t ex 176, 177, 323 från Brommaplan, hållplats Brostugans väg. Därifrån promenad 1,2 km.

Kärsön är ett populärt tätortsnära friluftsområde med många (barnfamiljer, hundägare, fiskare, frisbeegolfare m fl) som samsas om ett relativt begränsat område. Det finns en gemensam parkering för alla, vilket innebär att det riskerar att bli ont om parkeringsplatser. Samåk och åk kommunalt i så stor utsträckning som möjligt.

Parkeringsavgift för att stanna över hela lägret 60 kr, annars ordinarie taxa (1 timme gratis, därefter 15 kr/timme). Parkering betalas direkt vid ankomst per bil via Swish.

## Anmälan

Fyra separata anmälningar behövs via Eventor:

1. Lägeranmälan för tältplats och mat – en anmälan per klubb. Anmälan via Eventor senast **onsdag 30 april**.  
[Eventor - Tävlingsinformation: Sommarläger - Lägeranmälan \(tältplats och mat\)](#)
2. Träningspaket lördag förmiddag – en anmälan per klubb. Anmälan via Eventor senast **fredag 9 maj** / efteranmälan till **tisdag 13 maj**.  
[Eventor - Tävlingsinformation: Sommarlägersteknikträningen](#)
3. Äventyrsstafett lördag eftermiddag – en anmälan per lag. Tävlingsanmälan via Eventor senast **fredag 9 maj** / efteranmälan till **tisdag 13 maj**.  
[Eventor - Tävlingsinformation: Sommarlägersäventyrsstafetten](#)
4. Lägerstafett söndag förmiddag – en anmälan per lag. Tävlingsanmälan via Eventor senast **fredag 9 maj** / efteranmälan till **tisdag 13 maj**.  
[Eventor - Tävlingsinformation: Sommarlägerstafetten](#)

Observera att anmälan görs av en ledare per klubb. Ledare anmäler samtliga klubbens deltagare och lägger in totalt antal tältplatser, matpaket, träningsdeltagare och stafettlag.

**Lägeranmälan senast onsdag 30 april.**

**Anmälan till orienteringsaktiviteterna senast fredag 9 maj** (efteranmälan till tisdag 13 maj till förhöjd avgift är möjlig).

## Avgifter

- Teknikträning: 50 kr
- Äventyrsstafett: 50 kr per löpare
- Lägerstafett: 80 kr per löpare
- Hyra Sportidentpinne: 50 kr (tilldelas automatiskt anmälda löpare som saknar SI nummer i anmälan – en pinne kan användas under båda stafetterna)
- Avgift borttappad Sportidentpinne: 500 kr
- Mat och boende: 530 kr (Lunch, middag och korv lördag samt frukost söndag)
- Endast mat lördag: 350 kr (Lunch och middag lördag. Ej övernattnig.)
- Endast lunch lördag: 150 kr (Lunch lördag. Ej övernattnig eller middag.)
- Wrap söndag: 60 kr (finns även som vegetarisk)

## Boende och mat

Camping i egna tält sker klubbvis på anvisade platser på gräsyta. Klubben anvisas tältplatser vid ankomsten. Varje klubb beställer önskat antal tältplatser vid anmälan. Ytan för tältplatser är begränsad och för att alla ska få plats behöver minst 3 personer samsas på en 5x5m plats, och minst 12 personer behöver dela på en 10x10m plats.

Observera att det inte är tillåtet att grilla eller laga mat på öppen låga (gas- eller spritkök).

För varje lägerdeltagare, dvs både barn och vuxna, som är med på hela lägret bokas ett "mat- och boendepaket". I detta ingår, förutom tältplats:

- Lunch lördag
- Middag lördag
- Korv med bröd på lördag kväll
- Frukost söndag

Har man inte möjlighet att vara med på hela lägret kan man istället boka endast lunch eller lunch + middag för lördagen.

På söndagen kan man förbeställa en enklare lunch (wrap).

I Eventor, boka under Tillgängliga tjänster:

1. Antal tältplatser
2. Antal mat- och boendepaket
3. Wraps till söndag lunch

Eventuella behov av specialkost anmäls i samband med anmälan till [fridaoliv1@gmail.com](mailto:fridaoliv1@gmail.com). Samtliga måltider i matpaketet serveras i en av Kårsögårdens matsalar. Mattiderna är indelade i 30-minuters intervaller och klubbarna kommer att bli tilldelade ett intervall för att få lagom jämn belastning i matsalen. Matbiljetterna finns i klubbkuvertet.

Kårsögården erbjuder en kiosk med ett utbud av fika, godis och drycker. Under stafetterna kommer det att finnas enklare markor vid TC. Under söndagens lägerstafett kan förbeställd wrap hämtas ut i markan på TC. Wrap kan endast garanteras om det är förbeställt.

## Bad och dusch

Det finns badplats vid Kårsögården. Bad kommer att vara det huvudsakliga alternativet för tvätt. Klubbledare ansvarar vid bad.

Det finns även ett fåtal duschar (4 dam och 4 herr) inomhus i de små omklädningsrummen på norra gaveln av huset Columbus. OBS inga OL-skor är tillåtna inomhus!

Dricksvatten finns att hämta vid två tappkranar utomhus.

## Klubbkuvert och övrig info

Klubbkuvert med matbiljetter, nummerlappar, tältplats och övrig information hämtas vid lägerexpeditionen vid tältplatsen i samband med incheckning.

Ledarmöte hålls på lördag kl 13.30. Då går vi igenom upplägget för lägerstafetten och det ges möjlighet att sätta ihop mixade klubbtag så att alla deltagare får möjlighet att springa stafetterna.

## Preliminära tider

### Lördag 17 maj

10.00-12.00 Teknikträning

11.30-13.30 Lunch (fyra sittningar à 30 minuter)

13.30 Ledarmöte vid matsalen

15.00-17.00 Äventyrsstafett

17.30-19.30 Middag (fyra sittningar à 30 minuter)

Kvällsaktiviteter

22.00 Tyst på campingen

### Söndag 18 maj

07.00-09.00 Frukost (fyra sittningar à 30 minuter)

10.00-13.00 Lägerstafett

## Info OL-träning

Rolig och utvecklande teknikträning från grön till violett nivå. Anmälan görs klubbvis i Eventor. I anmälan anges hur många kartor ni vill ha på varje nivå, inklusive för dem som skuggar. Utlämning av kartor sker klubbvis i lägerexpeditionen på lördag förmiddag.

## Info Äventyrsstafett lördag

Äventyrsstafetten avgörs i en mixad klass för tjejer och killar, med 5 sträckor för 5-11 personer per lag. Man kommer att kunna dubblera med löpare på alla sträckor utom första och sista sträckan. Färger på de olika sträckorna: orange, vit/grön, gul, vit/grön, orange. Skuggning är tillåten på samtliga sträckor.

Rekommenderad lagsammansättning:

1-2 personer, 15-16 år

2-4 personer, 11-14 år

2-4 personer, upp till 10 år

Tävlingsanmälan via Eventor, se ovan.

Deltagare som anmäls utan SI nummer tilldelas automatiskt en lånepinne som kan användas under hela lägret. Detta underlättar för sekretariatet.

## Info Lägerstafett söndag

Lägerstafetten avslutar lägret. Här finns flera olika klasser beroende på ålder. Det är mixade klasser för tjejer och killar.

Tävlingsanmälan via Eventor, se anmälan.

<p><b>HD10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sträcka 1 Rak – Vit</li><li>- Sträcka 2 Rak – Grön</li><li>- Sträcka 3 Rak – Vit</li></ul> <p>Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på alla sträckor.</p>	<p><b>HD14</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sträcka 1 Gafflad – Orange</li><li>- Sträcka 2 Rak – Gul</li><li>- Sträcka 3 Gafflad – Orange</li></ul> <p>Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2</p>
<p><b>HD12</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sträcka 1 Gafflad – Gul</li><li>- Sträcka 2 Rak – Vit</li><li>- Sträcka 3 Gafflad – Gul</li></ul> <p>Upp till tre löpare tillåtna på sträcka 2. Skuggning tillåten på sträcka 2.</p>	<p><b>HD16</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sträcka 1 Gafflad – Violett</li><li>- Sträcka 2 Rak – Orange</li><li>- Sträcka 3 Gafflad – Violett</li></ul> <p>Upp till 3 löpare tillåtna på sträcka 2.</p>

Deltagare som anmäls utan SI nummer tilldelas automatiskt en lånepinne som kan användas under hela lägret. Detta underlättar för sekretariatet.

## Kontaktuppgifter

Frågor om boende och mat: Frida Oliv, Sundbybergs IK, [fridaoliv1@gmail.com](mailto:fridaoliv1@gmail.com),  
073-9348129

Frågor om teknikträning: Martin Terry, IFK Lidingö SOK, [tavling@ifklidingo.se](mailto:tavling@ifklidingo.se),  
0736510379

Frågor om stafetterna: Hans Olof Amblie, IFK Lidingö SOK, [tavling@ifklidingo.se](mailto:tavling@ifklidingo.se),  
0703901011

**Varmt välkomna önskar IFK Lidingö SOK och Sundbybergs IK!**