



FSO Storlägret 2025 i Sibbo

Hej och hjärtligt välkomna till FSO Storlägret 2025!

Lägret ordnas 29.7-1.8. på Jokipuiston koulu i Nickby, Sibbo. Lägret avslutas på fredagen efter lunch & packning, varefter vi flyttar oss till fots ca. 1,6 km till FSOM sprintens TC - vi fixar väsktransport ordnas från lägret till TC så att man inte behöver bära med sig alla väskorna.

Under lägret kommer vi att ha – förutom orienteringsträningar i typiska Sibbo-terränger – en hel del annat kul och möjlighet till aktiviteter utomhus.

Var bor vi?

Inkvarteringen är i klassrumsgolv på Jokipuiston koulu. Vi äter i skolans matsal 4 ggr/dag (frukost, lunch, middag och kvällsmål). Adressen till skolan är Pilvilinnavägen 7, 04130 Sibbo, parkeringsområde för skolan finns i ändan av Trädgårdsmästarens väg.

Inom ett avstånd på 1-1,2 km finns det en K-Supermarket, S-Market och Tokmanni ifall man känner ett behov av att gå och handla något smått. Gå inte iväg utan att meddela en ledare och observera att K- och S-market ligger på området som är avlyst för FSOM-sprinten så man kan bara ta sig till dem längs med vissa rutten och på fredagen får man inte mera gå dit pga. tävlingsförberedelserna! Kartor på rutten finns vid inkvarteringen och alla Trians ungdomar och ledare borde känna till rutten vid behov.

Skolan har textilmattor på en hel del av korridorerna och övriga utrymmen. Det är förbjudet att röra sig med utesor, äta och dricka på mattorna! Inkvarteringen sker i klassrum som inte har mattor.

Det finns två klädrum med torkskåp som vi har till vårt förfogande och som hjälper oss att hålla platserna snygga under lägret.

Hur förflyttar vi oss under lägret?

Till träningarna under onsdag och torsdag åker vi med buss som kör i två turer.

Program

Vi har planerat in fem orienteringsträningar i programmet: fyra i skogsterräng och en sprintträning i park-stadsmiljö. Vi har LiveLox på varje träning så man kan se var man rört sig och jämföra ruttval etc. med andra.

Skolans gymnastiksal är tillgänglig för bollspel under fritiden. Strax invid skolan finns skolans lekplats, en frisbeegolfbana med 7 korgar, en sandplan och en gräsfotbollsplan som dock är reserverad varje dag från 16-20.30 för fotbollsträningar. Dessutom finns Rux friluftsområde där vi kommer att ha vår första träning och där det går bra att stiglöpa eller orientera på fritiden.

Simning brukar vara populär fritidssyssla på Storlägret. Tyvärr har vi denna gång inga simstränder nära inkvarteringen men träningen på onsdag eftermiddag är planerad till Molnträsk där det finns en fin simstrand. Simningen sker på eget ansvar!

Schema

Tisdag 29.7.		Torsdag 31.7.	
Kl	Vad	kl	Vad
12->	Ankomst till Jokipuiston koulu, lunch, inkvartering	7:30-8:30	Frukost
		8.45	Avfärd till träning 4, grupp 1
15.00	Träningspass 1	9.15	Avfärd till träning 4, grupp 2
17:30-18:30	Middag	12	Lunch
18.45	Välkommen på lägret – info i gymnastiksalen	13.45	Avfärd till träning 5, grupp 1
20:30-21:15	Kvällsbit	14.00	Avfärd till träning 5, grupp 2
22.00	Tystnad	17:30-18:30	Middag
			Föreläsning i jumpasalen
Onsdag 30.7.		20:30-21:15	Kvällsbit
7:30-8:30	Frukost	21.00	Ledarmöte
8.45	Avfärd till träning 2, grupp 1	22.00	Tystnad
9.15	Avfärd till träning 2, grupp 2		
12.00	Lunch		
13.30	Avfärd till träning 3, grupp 1	Fredag	
14.00	Avfärd till träning 3, grupp 2	7:30-8:30	Frukost
17:30-18:30	Middag	9.00	Lägeräventyr
	Kvällsprogram?	11	Prisutdelning och avslutning
20:30-21:15	Kvällsbit	12	Lunch
21.00	Ledarmöte	13	Städning & packning
22.00	Tystnad	14.00	Mellanmål
		Ca. 14.45	Vi samlas och marscherar tillsammans iväg till FSOM-sprintens TC

Träningarna

Träning 1: Rux

Träning 2: Söderkulla-Möträsk

Träning 3: Molnträsk

Träning 4: Söderkulla motionsbana

Träning 5: Sprint i Östanåparken

Kartorna och banorna finns tillgängliga på förhand om man vill bekanta sig med dem och planera lite – fast tillsammans med föreningsledaren - hur man kan göra sin orientering och vad man skall försöka lägga märke till. Ledarna får tillgång till banorna på förhand.

Ni anmälde önskad svårighetsnivå vid anmälningen. Det går dock rätt flexibelt att ändra svårighetsgrad bara man meddelar det dagen före träningen så vi tar ut en lämplig mängd kartor av varje bana.

Detaljerad information om träningarna

För varje träning har vi separata träningskort där träningen är beskriven, där står information om banlängder, tema för träningen och annan viktig information. Läs alltid igenom träningskortet innan vi far iväg på träning, så att du är förberedd och vet vad som gäller.

Ledare under lägret

Med på lägret som lägerchef är Magnus Engblom och hans högra hand Tiina Hamunen och de svarar på alla frågor ni undrar över både före och under lägrets gång får ställas åt dem. De ansvarar även för förstahjälpsväskan som finns med på lägret. Föreningarna har föreningsledare antingen från egna eller grannföreningen med som kommer att ha ansvaret över föreningens egna deltagare under lägrets gång.

Som hjälpledare på lägret fungerar erfarna ungdomar från FSOs träningsgrupper: Lydia, Matilda, Thelma, Niklas, Viktor och Samuli. De har som har olika uppgifter under lägret, som till exempel leda lekar, föra ut & ta in kontroller och ansvara för start och mål. Dessutom finns från FSOs sida grenchef Otto Simosas och förbundstränare Saara Norrgrann med på största delen av lägret.

Ledarpalaver

Varje kväll håller vi en palaver för alla ledare där vi går igenom träningarna och schemat inför nästa dag. Frågor kan då ställas och kartor kan ges ut ifall någon deltagare vill bekanta sig med träningen redan kvällen innan tillsammans med föreningsledaren. (Det är inte tänkt som ett alternativ åt erfarna deltagare på blå svårighetsgrad!) Föreningsledare får också under palavern komma med önskemål och förslag på ändringar i t.ex. starttider eller annat som de vill ta upp.

Vi önskar att föreningsledarna tar sig tiden att gå igenom kommande dagen med de deltagare som de ansvarar över, till exempel på morgonen eller kvällen innan. På det sättet har alla säkert hört den information som finns om träningarna, eventuella frågor kan redas ut och alla känner sig säkra på hur dagen kommer att se ut. Detta önskas så att dagen löper så smidigt som möjligt för alla.

Ta med på lägret

- ✓ Orienteringsutrustning (orienteringsskor, kläder, kompass, EMIT, Obs! Eget kartplast)
- ✓ Kläder enligt väder
- ✓ Regnkläder
- ✓ Löpskor
- ✓ Hygienartiklar
- ✓ Liggunderlag, sovsäck
- ✓ Handduk, simkläder
- ✓ Dricksflaska
- ✓ Skild träningsväska att ha med till träningarna
- ✓ Mellanmål
- ✓ Eventuellt solkräm, myggspray, skavsårsplåster, fickpengar
- ✓ Om du har personliga mediciner ska du packa med det

Pris

Priset för lägret blir max. 150€/deltagare.

Frågor

Kontakta lägerchefen Magnus Engblom, 0505686917/magnus.engblom@iki.fi

Det kommer att bli Lite myki bra läger!

Bilaga 1. Översiktskarta över lägerområde med omnejd.

Bilaga 1. Översiktskarta från Google maps.

