



FSO Storläger 2026 i Solf, 2-5.8.2026

Hej! Nu är det endast två veckor kvar tills Storlägret i Solf börjar. Här kommer lite mera information kring praktiska saker samt preliminärt lägerschema.

Lägret börjar på söndag 2.8 kl. 13:30 på FSOM tävlingsplatsen, för de som meddelat i samband med anmälan att de behöver skjuts till skolan. Vi träffas vid info-punkten på tävlingsplatsen och går tillsammans till bussen. Tiden kan ändras och meddelas i sådana fall till alla deltagare. De som inte anmält att de behöver skjuts från tävlingen kan dropa in på inkvarteringen från och med kl. 13:30.

Notera att första måltiden på lägret är middag kl. 17:30, så se till att äta lunch på tävlingsplatsen efter stafetterna.

Inkvartering

Vi bor i Solf skola på klassrumsgolv. En lista på fördelningen av klassrummen skickas ut till föreningsledarna ett par dagar innan lägret. Jag är även på plats och visar er till klassrummen.

Vi äter frukost, lunch, middag och kvällsbit i skolan. Första måltiden är middag på söndag och sista måltiden är lunch på onsdag. Se till att packa med egna mellanmål och äta lunch på söndag efter stafetterna.

Adressen till skolan är Idrottsgränd 3, 65450 Solf.

OBS! Vi försöker hålla klassrummen så rena som möjligt. Alla föreningsledare och deltagare ansvarar för att allt skräp är borta och att klassrummen ser likadana ut när ni lämnar dem som när ni kom.

Inga utomhusskor får användas inne i skolan, dessa lämnas alltid vid ytterdörren. Orienteringsskorna bör alltid tas av **utanför** skolan.

Hur förflyttar vi oss under lägret?

Till träningarna under måndag och tisdag åker vi med buss som kör i två turer. Lista på bussturerna skickas ut till Whatsapp kvällen innan respektive träning.

Vi ordnar busstransport från FSOM stafetten till skolan för de som meddelat att de behöver.

På onsdag finns även möjlighet till transport till Vasa tågstation. OBS! Bussen kommer vara framme vid Vasa tågstation senast kl 12:30, dvs man kommer hinna med tåget som går kl 12:45 mot Helsingfors.

För att veta slutgiltiga antalet som behöver busstransport från tävlingen på söndag samt till Vasa järnvägsstation på onsdag efter lägret, bör alla fylla i denna korta enkät, gärna så fort som möjligt: [Klicka här för att komma rakt till enkäten.](#)

Program

Under lägret kommer vi att ha 4 orienteringsträningar, varav en träning är sprint och resten i skogen. Alla träningar erbjuder möjlighet att korta av banan och anpassa intensiteten enligt egen nivå. Alla träningar har även tre olika svårighetsgrader på banorna. Mera information om träningarna kommer i träningskortet som skickas ut några dagar innan lägret börjar.

Utöver orienteringsträningarna kommer vi även ha en träning som fokuserar på koordination och löpteknik, samt lägeräventyr.

Ändringar kan förekomma i programmet och meddelas i en gemensam Whatsapp-grupp som görs upp innan lägret börjar.

Lägerschema (ändringar kan förekomma):

Söndag

13:30	Samling på FSOM tävlingsplats och inkvartering i skolan
15:30	Bekantningslekar och spel ute på skolgården
17:30	Middag
18:30	Välkommen på läger (i gymnastiksalen)
19:30	Ledarpalaver
20:30-21:00	Kvällsbit
22:00	Tystnad

Måndag

7:30-8:30	Frukost
9:00	Avfärd till träning 1
9:30	Träning 1 - Lugn orienteringsträning, multiteknik (Nybacksberget)
12:00	Lunch
14:00	Träning 2 - löpteknik och koordination
15:30-17:00	Möjlighet att besöka Solf friluftsbad, alternativt spel på skolgården

17:00	Middag
18:15	Lägeräventyr
20:30-21:00	Kvällsbit
21:00	Ledarpalaver

Tisdag

7:30-8:30	Frukost
9:00	Avfärd till träning 3
9:30	Träning 3 - Orienteringsintervaller (Södernäset)
12:00	Lunch
14:00	Avfärd till träning 4
14:30	Träning 4 - Lugn orienteringsträning på FSOM kartan
17:00	Middag
18:30	Analys och föreläsning (gymnastiksalen)
19:30	Ledarpalaver
20:30-21:00	Kvällsbit
22:00	Tystnad

Onsdag

7:30-8:15	Frukost
8:45	Träning 5 - Sprintstafett (Solf City)
11:00	Packning och lunch
11:45	Bussen avgår mot Vasa tågstation

Utöver programmet finns även goda möjligheter till spel och lek på skolgården under fritiden.

Vad ska jag packa med?

- Orienteringsutrustning (orienteringsskor, kläder, kompass, EMIT, kartplast)
- Kläder enligt väder
- Regnkläder
- Löpskor
- Hygienartiklar
- Liggunderlag och sovsäck
- Handduk och simkläder
- Drickaflaska
- Träningsväska för ombyte till träningarna
- Mellanmål
- Eventuellt solkräm och myggspray

Hjälpledare på lägret

Moa Torrkulla, Thelma Backlund, Olivia Hahn, Elin Lillhonga, Adam Kullberg, Hannes Söderman.

Träningsplanerare

Alexandra Enlund

Frågor?

Kontakta lägerchef Alexandra Enlund: 0407303063 / alexandra@enlund.fi,
eller grenchef Otto Simosas: 0408273426 / otto.simosas@idrott.fi,
eller förbundstränare Saara Norrgrann: 0406643424, saara.norrgrann@idrott.fi.

Välkomna med på sommarens roligaste dagar!