



Snart börjar det närma sig lägerstart! Vi är sex ledare som är taggade på att få träna och hänga med er!

Vi ses måndag den **19:e juni klockan 09.15 på Södertäljes IP**. Där samlas vi och välkomnar er alla till lägret för att sedan sätta i gång med förmiddagsträningen. Därefter blir det lunch på arenan innan vi tar oss gemensamt till vårt boende på Hagabergs vandrarhem, 900m från arenan. Eftermiddagen består av ytterligare ett teknikpass för att sedan äta middag på boendets restaurang. Personalen där har fått information om diverse matpreferenser, samma gäller för frukost och lunch. Efter en god natts sömn äter vi frukost och kör ett lugnare pass på förmiddagen. På eftermiddagen kör vi teknikpass 3 innan middag och gemensam aktivitet på kvällen. Dag tre tar vi vårt pick och pack till arenan och avslutar lägret med ett sista teknikpass och gemensam lunch. **Sluttid är 13.00 den 21 juni på Södertäljes IP.**

Förutom frukost, lunch och middag kommer vi även bjuda på frukt/mellis för påfyllnad av energi samt lite gott på tisdagskvällen.

Saker att tänka på innan/under lägret:

- Ett begränsat antal stavar kommer tas med av 08-fri. Om man önskar träna med sina egna stavar, **ska egen stavtransport ordnas.**
- Det är **förbjudet att förtära nötter eller livsmedel innehållandes nötter** i anslutning till arenan, på boendet samt där måltider serveras.
- Notera att **förtäring av alkohol och droger är strängt förbjuden på denna resa.** Den som ertappas med att ha druckit alkohol eller använt droger kommer att skickas hem omgående.
- Sängkläder får man på vandrarhemmet, men det finns möjlighet till bad så packa ned badkläder och handduk.

Adress; Idrottsvägen 3, 152 40 Södertälje

Om man som "skjutsare" har plats i sin bil och kan tänka sig att köra fler ungdomar, skriva gärna det i vändande mail. Samma gäller för er ungdomar som vill ha skjuts, så kan vi säkert lösa resvägen tillsammans!

Föräldrar som lämnar och hämtar gör alltså detta bägge gångerna vid Södertäljes IP!


Här kommer ett reseförslag till er som åker kommunalt ut:

Buss till hållplats **Idrottsvägen**.

07:56 → 08:56 60 min
Gullmarsplan → Idrottsvägen

🚌 160 > 🚆 41 > 🚌 761

07:56	Gullmarsplan	🚌 160
	Läge E	
14 min	Buss 160 mot Årstabergr	
	Visa alla (9 hållplatser)	
08:10	Årstabergr (terminalen)	
5 min	Byte: Gå till spår 3	
08:15	Årstabergr	🚆 41
	Spår 3	
30 min	Pendeltåg 41 mot Södertälje centrum	
	Visa alla (7 hållplatser)	
08:45	Östertälje	
8 min	Byte: Gå till läge A	
08:53	Östertälje station	🚌 761
	Läge A	
3 min	Buss 761 mot Ritorp	
	Visa alla (4 hållplatser)	
08:56	Idrottsvägen	



The map shows a route starting at Gullmarsplan in Stockholm, heading south to Årstabergr (terminalen), then transferring to a train to Östertälje station, and finally taking a bus to Idrottsvägen. The route is highlighted in pink and black on the map.

För att ledarna inte ska vara helt främmande för er så kommer här en kort presentation:

Jeanette:

Hej Jeanette heter jag och är universitetsutbildad friidrottstränare med lång erfarenhet, främst som mångkamp- och hopptränare, av träning från barn till seniorelit. Haft flera landslagsuppdrag och aktiva på Ungdoms OS (aktiv: brons i höjd), Ungdoms EM (aktiv: silver i tresteg), Junior EM (stav) flera år som coach i P19 mångkampslandslag, flera Finnkamper (stav), Nordenkamper (stav) Lag EM (stav) samt fler häftiga uppdrag.

Idag tränar jag ett härligt ungdoms-/Juniorgäng i Mälare friidrott (främst i hopp). Efter grenskolan i stav har deltagare och tränare fortsatt att träffas och träna ihop. Tränar även en senior/juniorgrupp (Hellas) med flera internationella gäster, gruppen är främst inriktade mot stav och längd/tresteg. Flera av er har träffat mig som ansvarig ledare för Stockholms båda lag under RM inne i vintras, kanske har er tränare varit med på grenskola stav, 10-12 år eller 12-14 års utbildningen under 2023, där jag haft förtroendet att vara utbildare.

Jag brinner för att träna barn, ungdomar, juniorer, seniorer, veteraner, ja alla, främst i alla häftiga och roliga hoppgrenar. Därför ska bli kul att få träffa er.

Mitt motto: i friidrotten finns något för alla, det gäller bara att hitta det.



Alannah:

Mitt namn är Alannah Hellstadius och jag är 19 år och tävlar för Hammarby Friidrott. Jag har kört friidrott sen jag var 7 år och på senaste åren fokuserat på stavhopp men även lite häck vid sidan av. Jag har tagit tre SM medaljer i stavhopp, även representerat landslaget på en landskamp.



Elias: Jag heter Elias Kapell och är 17 år. Jag tränar friidrott i Hammarby IF och har gjort det i ca 10 år. Jag tävlar i mångkamp, men om jag får välja en favoritgren så är det häck.



Erik: Hej! Mitt namn är Erik Bowallius och jag är tränare i Sundbybergs IK Friidrott för framför allt födda 07-09, men hjälper även yngre grupper.. Jag har en bakgrund som långdistanslöpare men utbildar mig nu till tränare på Tränarprogrammet på GIH med Friidrott som inriktning, jag har precis avslutat andra året. Jag har tidigare gått den ettåriga Tränarutbildningen på Bosöns Folkhögskola.

Jag är främst tränare inom grengrupperna Medel/lång och Sprint

Tilda:

Jag har tränat friidrott sedan jag var sju år men har nu lagt spikskorna på hyllan. Det var stavhopp som präglade min friidrottskarriär men jag har testat på de flesta grenar under alla år. Jag har tävlat på USM, JSM och SM men tränade friidrott främst för att det är kul och för att umgås med vänner. Fastän jag själv inte är aktiv längre är jag det på andra sätt. Jag har i åtta år varit involverad i Hammarby Friidrottsskola, samt har varit tränare i Hammarby. Det roligaste med att vara ledare är att se barnens glädje i idrotten vilket jag ser fram emot på lägret!



Tilda och Erik är huvudledare på lägret. Om ni har några frågor når ni oss på:
tildakapell@icloud.com , **070-788 07 97**
erik_bowallius@hotmail.com , **070-401 15 30**

Vi ses den 19:e Juni i Södertälje!
Hälsningar,
Erik och Tilda

Nedan ser ni en övergripande mall för packlista:

Packlista

- oGympaskor
- oTeknikskor (Det man önskar ta med, spikskor, kastarskor, hoppskor, osv)
- oTräningskläder (Kläder efter väder! Ta gärna med lager på lager då temperaturen ändras mycket från morgon, eftermiddag och kväll)
- oVattenflaska
- oMyskläder
- oSovkläder
- oStrumpor
- oUnderkläder
- oVardagskläder att äta middag i
- oHygienartiklar (Deo, tandborste, tandkräm, duschtvål, osv)
- oBadkläder
- oHandduk
- oMobilladdare
- oTofs (om man har hår som behöver sättas upp)