



Välkommen till vår Outlet-butik!

Fabriksförsäljning av tidigare års kollektioner och 2:a sortering - **märkesmössor till outlet-pris!**

ÖPPET: Må-Fre 09-16*
(*Gäller 6-10 juli. Butiken öppnar åter den 10 augusti, må-fre 10-16)



Du hittar fabriksbutikken vid Grebbeshult, ca 2 km från Sättilå centrum, på vägen mot Hyssna.
(kontant betalning, ej byte)

SÄTILÅ OF SWEDEN AB

Grebbeshult 2, 511 99 Sättilå
Tel 0301-223 30 www.satila.com



FABRIKSFÖRSÄLJNING AB LUDVIG SVENSSON



Öppettider: Månd-fred: 10.00-17.00, Lörd: 10.00-13.00 (ej v 23-35)
Boråsvägen 29, Kinnå. 0320-20 55 15 el. 20 92 70.

Innehållsförteckning

Lägerchefen välkomnar	4	Framtidsvecka	23
Mat	5	Utflykter	24
Lördag 4 juli	7	Kulturaktiviteter	25
Söndag 5 juli	8	mm	26
Måndag 6 juli	10	Barn	28
Tisdag 7 juli	12	Karta	30
Onsdag 8 juli	14	Ungdomar	32
Torsdag 9 juli	16	Tävlingsregler	49
Freitag 10 juli	18	Islandshäst ridning	49
Lördag 11 juli	20	Schlager LM	50
Föreläsare	21	A-Ö	55
		Vaktschema	

Lägerchefen välkomnar Välkomna

Välkomna tillbaka till Sätla!

Ännu ett Riksläger står för dörren. Ett läger där vi försökt både följa de gamla invanda mönstren och krydda med nya och spännande aktiviteter. Vi hoppas Ni alla kommer att hitta aktiviteter som passar Er, kanske kommer Ni ta chansen att prova på något nytt.

Men det viktigaste är att koppla av och umgås med gamla och nya vänner.

Vi har i år valt att lämna de salta vattnen vi varit vid de senaste Göteborgslägren för att dra oss en bit in i landet vid en gammal havsvik. Några av Er var säkert med 1973 förra gången vi var här och vet då att det är en mycket vacker lägerplats som gjord för ett Riksläger, Ni andra kommer att upptäcka detta omgående. Vi Göteborgare gillar platsen varför vi valt att komma tillbaka till Sätla.

Så än en gång välkomna till Sätla, passa på att njuta av veckan. Vi Göteborgare lovar att göra allt för att det skall bli ännu ett Riksläger att minnas länge och när veckan är slut kommer Ni att längta till nästa läger.

Stefan Palm
Lägerchef

Mat

Frallvagn med lite enklare frukostvaror kommer att gå runt på lägerområdet 7.30- ca. 8.30.

Fiket

Öppet Varje dag 11.00-23.00

Vi kommer att servera lättare lunchrätter, smörgåsar, gott fikabröd samt godis och dricka!
Kvällstid, 18.00- ca.22.30, kommer vi även att servera korv och hamburgare från våra kolgrillar samt nygräddade våfflor i vårt väffelstånd.

Restaurang i skolmatsalen

Frukost: sön-lör 8-9.30.

Middag: lör-fre 16.30-18

Priser

Matpaketet med frukost sön-lör och middag lör-fre köps i Info.

Vuxen/Ungdom	650kr	
Barn (födda 97 eller senare)	400kr	
		Middag
Frukost		
Vuxen/Ungdom	35kr	Vuxen/Ungdom
Barn (f. 97 el. senare)	25kr	Barn (f. 97 el. senare)
		70kr
		40kr

Kruskapaket finns att köpa i Info för 20kr
Kupong köps i Info senast 15.00 dagen innan

5.

Frukosten

Gröt, fil o. flingor, smörgås med pålägg, juice samt te eller kaffe.

Middag

Husmanskost

Lördag:

Pannbiff serveras med kokt potatis, gräddsås, lingon samt inlagd gurka.

Söndag:

Örtkryddad fiskgratäng serveras med hemlagat potatismos.

Måndag:

Pasta Bolognaise.

Tisdag:

Korv Stroganoff serveras med ris.

Onsdag:

Panerad fisk med kokt potatis och remouladsås.

Torsdag:

Helstekt kotlettrad serveras med rostade rotfrukter, potatis samt en skysås eller tzatziki.

Fredag:

LÄGERBUFFÉ med lite smätt och gott.

Vegetarisk

Grönsaksbiff serveras med kokt potatis och en kall örtsås

Broccoli- och blomkålsgratäng serveras med hemlagat potatismos

Pasta med vegetarisk sås gjord på quorn.

Vegetarisk Stroganoff serveras med ris.

Vegetarisk lasagne serveras med en tomat- och löksallad.

Stekta quornfiléer serveras med rostade rotfrukter, potais samt tzatziki

LÄGERBUFFÉ med lite smätt och gott.

I middagen ingår en härlig salladsbuffé, måltidsdryck, knäckebröd och smör samt kaffe

6.

Lördag 4 juli

	Plats (vid regn)
08.00 Lagerområdet öppnar	
18.00 Lagerinviqning	Fotbollsplan (Dansbanan)
19.00 7ka lekar	Straffområdet
21.00 Natffik	Dansbanefiket
<i>Klas Persson, mental coach för svenska landslagen i innebandy, föreläser om idrottspsykologi och självförtroende.</i>	
22.00-24.00 Natffik fortsätter	Dansbanefiket
QuizNight	

* = Föranmälan krävs till Info se även detaljerad beskrivning av arrangemanget (Sportskolan i Pysseltältet)

Söndag 5 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	
08.00 Morgonsamling med Sofia Svensson	Bryggan (Dansbanan)
08.30-09.10 Jympa med Anna	Straffområdet(Dansbanan)
09.00 RM Orientering	Info
<i>samling för gemensam avfärd till Strömmaskola</i>	
09.30 Kyrkvandring	Info
<i>samling för promenad till Sättila kyrka</i>	
10.00-11.30 Pysseltältet öppet för de yngre barnen med föräldrar	Pysseltältet
10.00 Barngympa	Straffområdet (Dansbanan)
10.00-12.00 Träningscampen	Sporthallen
11.30 Sagostund	Pysseltältet
13.00-14.00 Jympa med Kia	Straffområdet (Dansbanan)
14.00-15.30 Sandslottstävling	Stranden
14.00-16.00 Träningscampen	Sporthallen
15.00-17.00 Distrikträffar	Se anslagstavlan
16.30-17.30 Jympa	Straffområdet (Dansbanan)
<i>danspass med Susy & Lotta</i>	
17.30-18.30 Jazzkonsert med Smoke Rings Big Band, med vokalist Stina Karlsson	Dansbanan

7.

8.



ÄR DU EN ELDSJÄL? DÅ ÄR DU OCKSÅ EN VINNARE

Idén om aktiefonderna ELDSJÄL föddes ur den svenska folkrorelsens behov av att hitta nya finansieringsvägar och därmed garantera att denna betydelsefulla verksamhet ska kunna verka på rimliga villkor. ELDSJÄL växte fram ur karlek och tilltro till alla idealister och eldsjälar. Därav namnet.

ELDSJÄL är aktiefonder för ideellt sparande och en god kraft att samlas kring.

ELDSJÄL placerar huvudsakligen i de större svenska börsbolagen. ELDSJÄL har en genomtänkt etisk placeringsspolicy.

ELDSJÄL har sedan fondens start delat ut över 13 miljoner kronor (inkl. årets gåva) till 750 föreningar. ELDSJÄL samarbetar med Friskisportsförbundet.

Eldsjäl Fond AB
Box 12825, 112 97 Stockholm
telefon 020 - 77 27 27, fax 08 - 672 61 61
e-post: kundtjanst@eldsjal.se

hemsida: www.eldsjal.se

Måndag 6 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	Bryggan (Dansbanan)
08.00 Morgon samling <i>med Erik Danielsson</i>	Dansbanan
08.30-09.30 Yoga <i>med Lotta</i>	Fotbollsplan
09.00 RM Hellensk Mångkamp <i>fysisk del</i>	Gymnastiksalen
10.00-12.00 Afrikanska Trummor* <i>med Hanna Walsö-Kanstad och Ulf Carlsson</i>	Info
10.00-12.00 Bygdevandring <i>med Sättila Byalag samling Info</i>	Pysseltältet
10.00-11.30 Pysseltältet öppet <i>för de yngre barnen med föräldrar</i>	Straffområdet (Dansbanan)
10.00-10.30 Barngympa	Sporthallen
10.00-12.00 Träningscampen	Pysseltältet
11.30 Sagostund	Info
13.00 Veteranträff <i>Föreläsning med Bengt Rosengren; Strategi mot tobaksbruk</i>	Straffområdet (Dansbanan)
13.00-14.00 Jympa* <i>box med Jaana</i>	Fotbollplan
14.00 LM Fotboll <i>H10, D10, H14 och D14</i>	Volleyplan (Sporthallen)
14.00 RM Volleyboll <i>D21</i>	Kafé Kåla
14.00-15.30 Föreläsning <i>med Leif Borg "Spegla din kropp och själ i munnen"</i>	

9.



"Nyfiken på vatten- och miljöfrågor? Kontakta oss!"
www.sweco.se

10.

Tisdag 7 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	
08.00 Morgonsamling <i>med Hanna Walsö-Kanstad och Ulf Carlsson</i>	Bryggan (Dansbanan)
08.30-09.30 Jympa <i>med Linda</i>	Straffområdet (Dansbanan)
09.00 RM Hellensk mångkamp/stafett Fotbollsplan (Dansbanan)	
10.00 Kultur- och Naturutflykt <i>veteranutflykt till Äskhult och Fjärås Bräcka</i>	Info
10.00-12.00 Frigörande dans <i>med Mona Edwertz</i>	Gymnastiksalen
10.00-11.30 Pyssealtältet öppet <i>för de yngre barnen med föräldrar</i>	Pyssealtältet
10.00-10.30 Barngympa	Straffområdet (Dansbanan)
10.00-12.00 Träningsscampen	Sporshallen
11.30 Sagostund	Pyssealtältet
13.00 LM Boule	Bouleplan
13.00 LM Fotboll <i>H12 D12 H16 och D16</i>	Fotbollsplan
13.00 RM Volleyboll <i>H21</i>	Volleyplan (Sporshallen)
13.00-14.00 Jympa <i>core med Helena</i>	Dansbanan
14.00-15.30 Föreläsning <i>med Lasse Berg "Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa"</i>	Kafe Kåla

12.

	Plats (vid regn)
14.00-15.30 FrisksportKul <i>Bingopromenad</i>	Pyssealtältet
14.00-15.30 Sportskola* <i>Fotboll</i>	Straffområdet
14.00-16.00 Träningsscampen	Sporshallen
14.30-15.30 Framtidsvecka <i>"Förbundsmötet – och vad hände sedan?"</i>	Lilla scenen
15.30-16.30 Reseskildring <i>med Claes Green "Sydgeorgien & Antarktis, Äventyr bland sälar och pingviner"</i>	Kafe Kåla
15.30-19.00 Islandshästridning* <i>lugn turridning</i>	Info
16.30-17.30 Jympa <i>danspass med Susy & Lotta</i>	Straffområdet (Dansbanan)
17.30-19.00 Pyssealtältet öppet <i>för de äldre barnen</i>	Pyssealtältet
18.00 LM Fotboll <i>H21 och D21</i>	Fotbollsplan
19.00-20.30 Gilles-/ Gammeldans <i>med Mia Ragnarsson och musiker</i>	Dansbanan
19.00-20.00 7ka lekar	Straffområdet
22.00-23.30 MovieNight <i>The Full Monty(Allt eller inget)</i>	Kafe Kåla

11.

Onsdag 8 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	
08.00 Morgonsamling <i>med Jeanette Ahlgren</i>	Bryggan (Dansbanan)
08.30-09.30 Yoga <i>med Lotta</i>	Dansbanan
09.00 RM Hellensk stafett <i>senior</i>	Fotbollsplan
10.00-12.00 Afrikanska trummor* <i>med Hanna Walsö-Kanstad och Ulf Carlsson</i>	Gymnastiksalen
10.00-12.00 Utflykt <i>till Ramhultafallet med blomstervandring</i>	Info
10.00-11.30 Pysseltältet öppet <i>för de yngre barnen med föräldrar</i>	Pysseltältet
10.00 Barngympa	Straffområdet (Dansbanan)
10.00-12.00 Träningsscampen	Sporthallen
11.30 Sagostund	Pysseltältet
13.00 LM Fotboll <i>H10 D10 H14 och D14</i>	Fotbollsplan
13.00 Volleyboll <i>H18 D 18</i>	Volleyplan (Sporthallen)
13.00-14.00 Jympa <i>med Kia</i>	Straffområdet (Dansbanan)
14.00 Blomstervandring <i>med Marie Hurtig</i>	Info
14.00-15.30 FrisksportKul <i>uppdragspromenad</i>	Pysseltältet
14.00-15.30 Sportskola* <i>orientering</i>	Straffområdet
14.00-16.00 Träningsscampen	Sporthallen

14.

	Plats (vid regn)
14.00-15.30 FrisksportKul <i>Tipspromenad</i>	Pysseltältet
14.00-15.30 Sportskola* <i>Volleyboll</i>	Straffområdet (Gymnastiksalen)
14.00-16.00 Träningsscampen	Sporthallen
14.30-15.30 Framtidsvecka <i>"Stensund och framtiden"</i>	Lilla scenen
15.30-16.30 Reseskildring <i>med Claes Green "Patagonien, Ett eldorado för vandrare"</i>	Kafe Kåla
15.30-19.00 Islandshästridning* <i>gratis barmridning i paddock</i>	Info
16.30-17.30 Jympa <i>med Teresia</i>	Straffområdet (Dansbanan)
17.30-19.00 Pysseltältet öppet <i>för de äldre barnen</i>	Pysseltältet
18.00 LM Budkavle	Info
18.30-20.00 Knattedisco -12	Kafe Kåla
19.00-20.00 7ka lekar	Straffområdet
21.00-22.30 Sångstund <i>med Ingvar Winberg och Uno Wallander</i>	Dansbanefiket
21.00-23.00 Friskotek 13-	Kafe Kåla
23.30-00.30 Spökvandring*	Lägerområdet

13.

Torsdag 9 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	
07.45 LM Golf	Grusplan
se starttider på anslagstavla, samling vid Grusplan för gemensam avfärd till Hulta GK. Shotgun start 09.00.	
08.00 Morgonsamling	Bryggan (Dansbanan)
med Siv Wikander	
08.30-09.10 Jympa	Straffområdet (Dansbanan)
med Anna	
09.00 LM Fotboll	Fotbollsplan
H12 D12 H16 och D16	
09.00 LM Volleyboll Mixed	Volleyplan (Sporhallen)
09.30-12.00 Famijeutflykt*	Info
till Strömna Lantbrukskola	
10.00-12.00 Frigörande dans	Gymnastiksalen
med Mona Edwertz	
10.00-12.00 Utflykt Ubbhult	Info
Gunnagårds ekologiska odlingar	
10.00-11.30 Pyssealtet öppet	Pyssealtet
för de yngre barnen med föräldrar	
10.00-12.00 Träningsscampen	Sporhallen
10.00-12.00 Våra Gårdar Seminarie	Dansbanefiket (Kafe Kåla)
13.00-14.00 Jympa	Straffområdet (Dansbanan)
core med Helena	
14.00 Volleyboll	Volleyplan (Sporhallen)
H14 D14	
14.00-15.30 Föreläsning	Kafe Kåla
med Maja Söderberg "Recept på en hållbar livsstil"	

16.

	Plats (vid regn)
14.30-15.30 Framtidsvecka	
"Huvudjägare – något för dig?"	Lilla scenen
15.00 LM Fotboll	Fotbollsplan
H21 D21	
15.30-19.00 Islandshästridning*	Info
turridning med fart	
15.30-16.30 Reseskildring	Kafe Kåla
med Claes Green "Botswana, Den sista vildmarken?"	
16.30-17.30 Jympa	Straffområdet (Dansbanan)
med Annika	
18.00 LM Multisport	Stranden
18.00 Tralla och Trolla	Dansbanan
fartfylld familjeunderhållning med Joxelina	
19.00 Aftonbön	Info
med sommarmusik i Sätåla kyrka	
19.15-20.30 Gilles-/ Gammeldans	Dansbanan
med Mia Ragnarsson och musiker	
19.00-20.00 7ka lekar	Straffområdet
20.00 Prisutdelning	Lilla Scenen
RM Orientering och RM Hellensk Mångkamp	
20.30-21.30 Viskavalkad	Dansbanan
med Leif Björk "Från Stockholm till Sätåla"	
22.00-23.30 Kvällsvandring	Info
med Inga Edwertz	
23.00 MovieNight	Kafe Kåla
The Boondock saints	

15.

Fredag 10 juli

	Plats (vid regn)
07.30 Väckning	
08.00 Morgonsamling <i>med Bermt Fredriksson</i>	Bryggan (Dansbanan)
08.30-09.30 Yoga <i>med Lotta</i>	Straffområdet (Dansbanan)
09.00 LM Hellensk Stafet t <i>junior och ungdom</i>	Fotbollsplan
10.00-12.00 Afrikanska trummor* <i>med Hanna Walsö-Kanstad och Ulf Carlsson</i>	Gymnastiksalen
10.00-12.00 Vandring <i>till Hembygdsgården</i>	Info
10.00-11.30 Pysseltältet öppet <i>för de yngre barnen med föräldrar</i>	Pysseltältet
10.00 Barngympa	Straffområdet (Dansbanan)
10.00-12.00 Träningscampen	Sporthallen
11.30 Sagostund	Pysseltältet
12.00 LM Pontusatlon	Fotbollsplan
13.00 LM Beachvolley Mixed	Stranden
13.00-14.00 Jympa <i>med Kia</i>	Straffområdet (Dansbanan)
14.00-15.30 Guidad Visning <i>av Skeppstugor</i>	Info
14.00-15.30 Knattekampen	Straffområdet
14.00-16.00 Träningscampen	Sporthallen

17.

	Plats (vid regn)
14.00-15.30 FrisksportKul <i>Lagskoj</i>	Minigolfen
14.00-15.30 Sportskola *	Straffområdet (Gymnastiksalen)
14.00-16.00 Träningscampen	Sporthallen
14.30-15.30 Framtidsvecka <i>"Frisksport och företagande"</i>	Lilla Scenen
15.00-20.30 LM Beachvolley Mixed	Stranden
15.30 LM Fotboll <i>H21 D21</i>	Fotbollsplan
15.30-16.30 Reseskildring <i>med Claes Green "Bhutan – Åskdrakens rike, Tradition,skönhet, harmoni"</i>	Kafe Kåla
16.30-17.30 Jympa <i>med Teresia</i>	Straffområdet (Dansbanan)
17.30 LM Orientering	TävlingsInfo
17.30-19.00 Pysseltältet öppet <i>för de äldre barnen</i>	Pysseltältet
18.30-20.00 Knattedisco -12	Kafe Kåla
19.00-20.00 7ka lekar	Straffområdet
20.00-23.00 Dans <i>med Rallarna</i>	Dansbanan
22.00-24.00 Nattfik <i>LM Bordshockey</i>	Dansbanefiket

18.

Lördag 11 juli

07.30 Väckning	Plats (vid regn)
08.00 Morgon samling <i>med Kenneth Svahn</i>	Bryggan (Dansbanan)
10.00 LM Terräng	Fotbollsplan
12.00 Avslutning	Lilla Scenen (Dansbanan)

Friskisport är...

en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.

Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv: Allting hänger ihop. För att jag skall må bra måste andra också må bra.

Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld.

För att DU ska må bra måste du sköta om din kropp.

Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger.

För att VI ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas.

För att ALLA ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.

Friskisport är att bry sig. Om sig själv och andra.

20.

14.30 LM Fotboll Finaler	Plats (vid regn)
14.30 LM Tablå	Fotbollsplan
14.30-15.30 Framtidsvecka "Påverka vårt nya www.friskisport.se "	Sporthallen
15.30-16.30 Sångstund <i>med Ingvar Winberg och Uno Wallander</i>	Lilla Scenen
16.00 LM Trampolin	Dansbanefiket
16.30-17.30 Jympa* <i>box med Jaana</i>	Sporthallen
17.30-19.00 Pysseltältet öppet <i>för de äldre barnen</i>	Straffområdet (Dansbanan)
19.00-20.00 Gilles-/ Gammeldans <i>med Mia Ragnarsson och musiker</i>	Pysseltältet
19.00-20.00 7ka lekar	Dansbanan
20.30-22.30 LM Schlager*	Straffområdet
23.00 LM Innebandy	Dansbanan
	Sporthallen



19.

Föreläsare

Lasse Berg är författare som har skrivit många böcker och gjort en lång rad TV-dokumentärer från Asien, Afrika och Sydamerika. Hans senaste bok var den uppmärksammade och flerfaldigt prisbelönta "Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa", om människans evolution under de senaste sex miljoner åren. Det är kring detta hans föreläsning kommer att handla.

Maja Söderberg föreläser under rubriken "Recept på en hållbar livsstil" – en livsstil som ger ett gott och hälsosamt liv och som samtidigt är hållbar för vår planet, går det? Hon är författare till boken "Majas klimatmat". Välkommen till en föreläsning där du som deltagare genom diskussioner och värderingsövningar är med och funderar fram recept på en hållbar livsstil. Föreläsningens fokus ligger på maten både som hälsofråga och som klimatfråga.

Leif Borg är tandläkare och kommer att med ord och bild föreläsa om tand- och munhälsa. "Spegla din kropp och själ i munnen" säger oss att man som odontolog kan utläsa mycket ur en människas mun. Leif Borg är också sedan lång tid vice ordförande i Sjövalla Frisksportklubb.

Claes Green har tillsammans med sin hustru Inger gjort många och långa spännande resor till olika delar av jorden. Han ger oss en serie reseskildringar med bilder från Sydgeorgien och Antarktis, Patagonien, Botswana samt Bhutan-Askdrakens rike. Claes Green är ordförande i Sjövalla Frisksportklubb.

Bengt Rosengren föreläser i samband med Veteranträffen om "Strategi mot tobaksbruk. Har tobaksbruket verkligen minskat?"

FORSBERGS
FRITIDSCENTER SE

Skandinavians största utbud
av Husbagnar och Husbilar!



Välkomna till
Forsbergs Fritidscenter!

- Alltid 50 nya Visningsbilar från Concorde, Frankia och Hobby
- Nästan alla Hobby's nya modeller är med i utställningen
- Minst 100 Begagnade Husbilar och Husbagnar inomhus
- 500 kvm stor Tillbehörsbutik
- Isabella Förtälsutställning med 6 modeller uppsatta
- Bästa rätten med vårt eget lånesystem "Forsbergs Fritidslån"

150 fordon hittar du på:
www.forsbergsfritidscenter.se

Har du ett gammalt
Din bil



Våra öppettider

Måndag-torsdag 9-18, fredag 9-16, lördag stängt.
Söndagsöppet 11-15
Välkommen!

Solbacken, 510 22 Hyssna - väg 156 mellan Kinna och Göteborg. Tel. 0320-305 50, fax 0320-305 55. info@forsbergsfritidscenter.se

Framtidsvecka



Välkommen till Framtidsveckan –

en serie interaktiva möten om Frisksportens framtid

Tid 14.30 – 15.30 varje dag vid Lilla Scenen

Alla är välkomna! Alla deltar och bidrar!

Allas röst blir hörd! Alla behövs!

Måndag 6 juli

Förbundsmötet – och vad hände sedan?

Ordförande Mats Johansson och andra från styrelsen berättar om vilka konsekvenser förbundsmötet har fått i förbundets arbete med klubbar och distrikt. Ställ gärna frågor!

Tisdag 7 juli

Stensund och framtiden

Hur kan Stensund förändras till att bli mera lönsamt? Vika alternativa vägar har vi som är möjliga att gå? Kontroversiella så väl som mindre kontroversiella? Lönsamma såväl som något mindre lönsamma? Kortsiktiga och långsiktiga? Rektor Anders Svensson för resonemanget.

Onsdag 8 juli

Huvudjägare – något för dig?

Valberedningen berättar om sitt arbete med att bredda rekryteringen till styrelsearbete på olika nivåer. Vill du hjälpa till? Prova och se om huvudjägare är något du kan tänka dig att bli!

Torsdag 9 juli

Frisksport och företagande

Entreprenören och frisksportaren Lena Holmberg berättar om hur man kan kombinera frisksport med företagande. Här får du möjlighet att testa dina egna affärsidéer och bolla dem med andra.

Fredag 10 juli

Påverka vårt nya www.frisksport.se

Webbgruppen är i full gång med att ta fram förbundets nya webbsida. Hör vad som händer och ta chansen att påverka form och funktion!

23.

Utflykter

Söndag kl 10.00 Gudstjänst i Sätla kyrka. Samling för gemensam kyrkvandring vid info kl 09.30.

Måndag kl 10.00 Sätla Byalag guidar oss på en bygdevandring. Ca två timmar. Fika och broschyr ingår till ett pris av 30 kr. Samling vid info

Tisdag kl 10.00 Tur till Äskhult och Fjärås Bräcka. Samåkning i egna bilar. Utflykt för veteraner. Samling vid info.

Onsdag kl 10.00 Vi besöker Ramhultafallet som ligger vid Lygnerns västra strand. Med på utflykten är Marie Hurtig, som kommer att guida oss bland intressanta växter i området. Samåkning i egna bilar. Samlig vid info.

Onsdag kl 14.00 Blomstervandring omkring lägerområdet med Marie Hurtig. Samling vid info.

Onsdag kl 22.00 Kvällsvandring i naturen utmed sjön, ca 1½ timme. Tag på rejäla skor. Samling vid info.

Torsdag kl 10.00 Vi besöker Ulla och Gunnar Niklassons ekologiska odlingar i Ubbhult ca 10 km från lägret. Samåkning i egna bilar. Samling vid info.

Fredag kl 10.00 Vandring till hembydsgården. Samling vid info.

Fredag kl 14.00 Skepparstugorna. Guidad visning av representant från Sätla byalag. Samling vid info.

24.

Kulturaktiviteter mm

Smoke Rings Big Band– ett riktigt svängigt fullbesatt jazzband tillsammans med skönsjungande Stina Karlsson ger oss en konsert söndag eftermiddag och spelar sedan upp till dans på kvällen.

Rallarna, kända från Hestra för härliga dansrytmer, ger oss också i år en danskväll.

Mona Edwartz är dansinspiratör och inbjuder till att pröva på ”Frigörande dans”, som är en kreativ friskvårdsmetod som ger motion för både kroppen och själen. Det är något för dig som tycker om att röra dig till inspirerande musik och rytmer på ditt eget sätt. Passar alla åldrar, kroppar och själar. Inga förkunskaper krävs. Tag med vattenflaska samt liggunderlag och filt för en stunds avslappning som avslutning.

Hanna Walsö-Kanstad och Ulf Carlsson är ”trummisar” från Linköping, som ger oss möjlighet att pröva på att spela på afrikanska trummor. Utgångspunkten är Västafrikanska rytmer på Djembetrummor och trumspelet byggs upp så att man lär sig olika rytmer som sedan sätts samman till en polyrytmisk helhet. Fokus kommer att ligga på att trumma men eftersom trummor, dans och sång hör ihop kan vi också pröva några danssteg och sjunga tillsammans. Plats finns för 20 deltagare. Anmälan i Info.

Leif Björk bjuder med oss, tillsammans med sin gitarr, på en musikalisk resa ”Från Stockholm till Sätla”.

Lars Fregler med familj och Berit Wallander kommer under veckan att spela lunchmusik på lägerområdet.

25.

Barn

Sandslottstävling-familjeaktivitet

söndag 5 juli

Välkomna till sandslottstävling! Ta med dig familj, kompisar, spade och inte minst din fantasi, så syns vi vid stranden! Vår jury väljer ut de bästa sandslotten och sedan får lägerdeltagarna rösta på sin favorit under veckan!

Familjeutflykt till Strömma Lantbruksskola

torsdag 9 juli

Välkommen att besöka Strömma Gård och hälsa på alla smådjuren tillsammans med familjen. Transport sker med egna bilar. Samling vid Info kl 9.30. Föranmälan till Info senast onsdag. Strömma Naturbruksgymnasium är mer än en vanlig skola. Strömma gård har anor ända sedan medeltiden. Redan 1918 startade Strömmas internatskola och man har sedan dess erbjudit utbildningar inom jord- och naturbruk. Genom Strömmas natursköna herrgårdsmiljö flyter Gården som på skolområdet bildar en damm och ett vattenfall. Där har sedan länge funnits både kvarn, sågverk och kraftverk. Skolan har ett eget vindkraftverk och i kvarnen finns en vattenturbin som alstrar elenergi.

Trolla och Tralla med Joxelina

onsdag 8 juli

Joxelina vill sprida små frön i publiken för att skapa vänskap och väcka sköna känslor. En uppmuntran till att ha roligt tillsammans med musik och trolleri. Det blir allsång och klapp i trallvänliga visor. Ett härligt program där alla är välkomna men främst riktat till barn mellan 3-8 år.



26.

Barngympa

Barngympan vänder sig till barn i åldrarna 3-6 år i sällskap med förälder.

Observera att gympan är inställd på torsdag när det är familjeutflykt till Strömma Gård.

FrisksportKul

Vi bjuder på olika roliga aktiviteter för alla barn mellan 4-12 år, från söndag tom fredag.

Vi vill att de yngsta barnen kommer med sina föräldrar.

Sportskola

Vi erbjuder alla barn 4-12 år prova på fotboll, volleyboll, orientering och tablå/gymnastik, från måndag- torsdag. Anmälan i pysseltältet senast dagen innan.

Sätilas Restaurang och Pizzeria

Mån 10-19

Tis-Tors 10-20

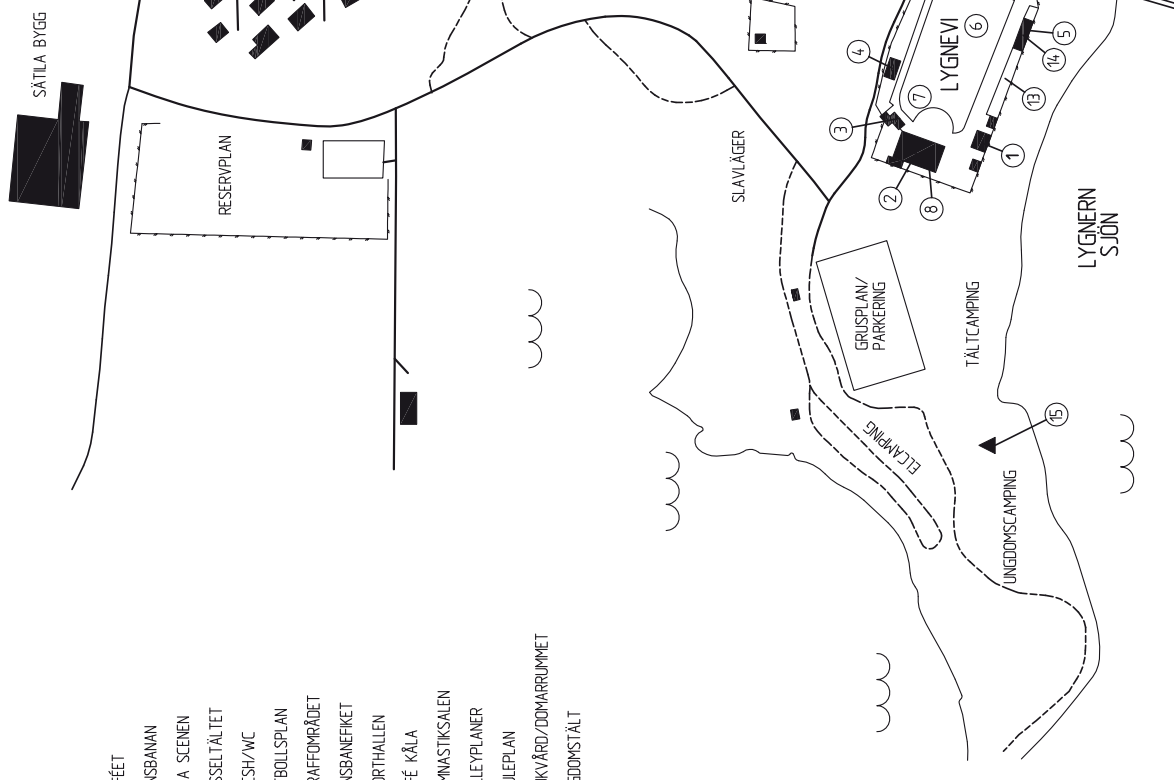
Fre-Lör 10-21

Sön 12-21

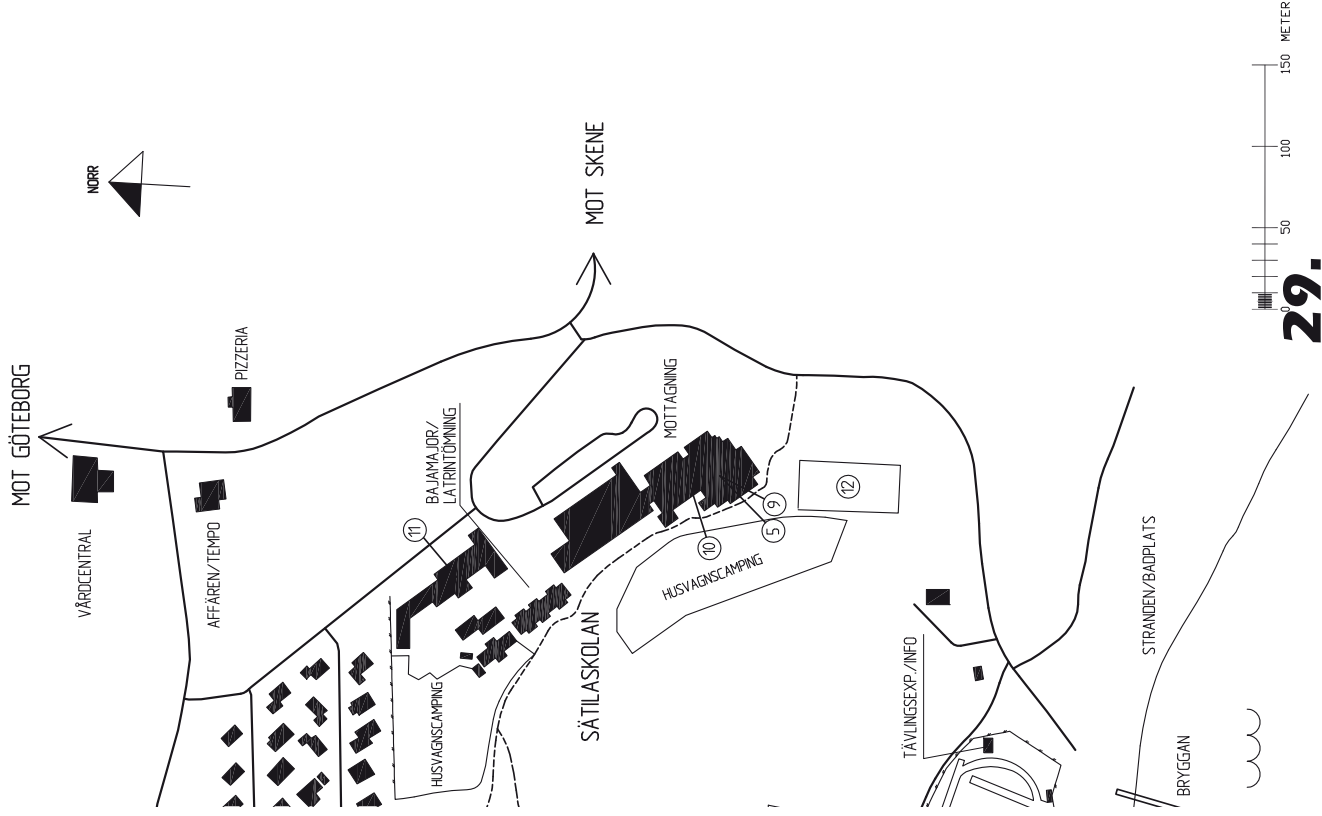
Vid köp av pizza, gratis dricka vid uppvisande av lägerbandet

27.

- ① CAFÉET
- ② DANSBANAN
- ③ LILLA SCENEN
- ④ PYSSELTÄLTET
- ⑤ DUCH/WC
- ⑥ FOTBOLLSPLAN
- ⑦ STRAFFOMRÅDET
- ⑧ DANSBANEFIKET
- ⑨ SPORThallen
- ⑩ KAFÉ KÅLA
- ⑪ GYMNASIKSALEN
- ⑫ VOLLEYPLANER
- ⑬ BOULEPLAN
- ⑭ SJUKVÅRD/DOMARRUMMET
- ⑮ UNGDOMSTÄLT



28.



29.

Ungdom

Ungdomslägret

är ungdomarnas eget campingområde. för att bo där måste du vara född 96 eller tidigare. Här är det tillåtet att spela musik fram till kl.23. Efter kl.23 går det bra att lyssna på musik i Ungdomstältet. Lägerområdet ska hållas rent.

Filmer

Måndag 6 juli: *The Full Monty*:

Engelsk film om ett gäng arbetskamrater som blir avskedade på grund av nedläggningen av en stor stålfabrik. De är i desperat behov av jobb och kommer på idén att arbeta som så kallade Chippendales, manliga strippor. De börjar träna för att kunna göra en egen show. De är varken unga, vackra eller duktiga utan spelar helt på sin charm. Målet är att gå "the Full Monty" – att vara helt naken på scen under en föreställning. Charmig komedi om udda vänskap och värdet i att aldrig ge upp.



Onsdag 8 juli: *The Boondock saints*:

De två religiösa tvillingsbröderna Connor och Murphy MacManus ser det som sitt kall att hämnas på grova brottslingar. Följden blir dock att de själva blir brottslingar. FBI-agenten Paul Smecker sätts in för att lösa de mord som begås av tvillingarna, och han har ett minst sagt speciellt tillvägagångssätt för att lösa mordgåtor och organiserad brottslighet. Det hela utvecklas till ett otroligt spännande drama med snabb dialog och originella karaktärer. Smart fartyllt actiondrama med bl.a. Willem Dafoe, Sean Patrick Flanery i rollerna.



30.

Träningsscampen
Trampolin, DMT och Airtrack i Sporthallen
Cirkusaktivitet utanför Sporthallen

SLAO IS BACK!!!

Fjölårens populära elimineringslek är tillbaka även i år!
Det går ut på att du ska samla på dig alla deltagares namn genom att eliminera andra, med andra ord, du får här chansen att ta kål på dina allra närmaste vänner! Din anmälan vill vi att du lämnar i info senast kl 20.00 dagen innan.

Man anmäler sitt för- och efternamn samt vilken klubb man tillhör. Tiden varje dag för samling är 13.00 vid Minigolfen. Vid samlingsplatsen får man en bricka med någon annans namn. Omgången håller på till klockan 12.00 dagen efter (alltså nästan ett dygn).

Spökvandringen!!!

Varje år brukar det vara en spökvandring. Och det är det i år också. Ni anmäler er vid Info där ni skriver upp er i grupper om max 5 personer. Vi garanterar er den vandringsvandringen, med så mycket spänning och skräck, ni någonsin upplevt.

Det finns ett begränsat antal platser så det är bäst att ni skyndar er. Tisdag kl. 23.30 är den första tiden, det är så allt börjar. Plats får ni veta när ni anmäler er och sista anmälingstiden är kl. 20.00 på tisdag

Lisebergs resa

På torsdag arrangeras en resa till Liseberg, all info kommer under veckan, ej klart vid pressläggningen

31.

Tävlingsregler

Regler för Rikslägets tävlingar

- Svenska Frisksportförbundets tävlingsregler, senast uppdaterade Nov 2006, gäller i samtliga tävlingsammanshang under riksläget.
- För att delta i RM-tävling (riksmästerskap) måste du vara medlem i en frisksportklubb eller vara direktansluten till Svenska Frisksportförbundet samt betalt din medlemsavgift för 2009.
- LM-tävlingar (lägermästerskap) är öppna för alla lägerdeltagare.
- Anmälan till samtliga tävlingar sker i TävlingsINFO. För anmälningstider och avgifter – se information under respektive tävling nedan.
- Tävlingsansvarig finns utsedd för respektive tävling – se information under respektive tävling nedan.
- Tävlingsledningen består av Per Krook 0708-253047 och Björn Kidmark 0706-092819.
- Tävlingsjuryn består tävlingsledningen och består av Lisa Hallingström, Gunnar Tisselius och Bernt Fredriksson.
- Eventuella protester ställs till tävlingsledningen och inlämnas i TävlingsINFO.

Klassindelning

Man får endast delta i en klass i en och samma tävling. För att en tävlingsklass skall gälla som riksmästerskap skall den ha minst två startande. Vid för få startande i en klass sker sammanslagning av klasser.

32.

RM Orientering

- Ungdomsklasser

- o H/D10 (födda -99 eller senare)
- o H/D12 (födda -97 eller senare)
- o H/D14 (födda -95 eller senare)
- o H/D16 (födda -93 eller senare)

- Juniorklasser

- o H/D18 (födda -91 eller senare)
- o H/D20 (födda -89 eller senare)

- Seniorklasser

- o H/D21 (samtliga)
- o H/D35 (födda -74 eller tidigare)
- o H/D40 (födda -69 eller tidigare)
- o H/D45 (födda -64 eller tidigare)
- o H/D50 (födda -59 eller tidigare)
- o H/D55 (födda -54 eller tidigare)
- o H/D60 (födda -49 eller tidigare)
- o H/D65 (födda -44 eller tidigare)
- o H/D70 (födda -39 eller tidigare)
- o H/D75 (födda -34 eller tidigare)
- o H/D80 (födda -29 eller tidigare)

Medaljer

- I Ungdoms- och Juniorklasser i RM- och LM-tävlingar utdelas medaljer till segrare, tvåor och treor.
- I Seniorklasser i RM-tävlingar utdelas medalj till segrare samt, om antalet deltagare i klassen är fyra eller fler, även till tvåor och treor.
- I Seniorklasser i LM-tävlingar utdelas medalj till segrare i respektive klass.

33.

Tävlingsledare: Odd Wallander, 0707-418103
Klasser: Senior, Junior och Ungdom (se "Klassindelning")

Banlängd:	H10	2,5km	D10	2,5km
	H12	3,0km	D12	3,0km
	H14	4,0km	D14	4,0km
	H16	5,0km	D16	4,5km
	H18	6,0km	D18	5,5km
	H20	7,0km	D20	5,5km
	H21	8,0km	D21	5,5km
	H35	7,0km	D35	5,0km
	H40	6,0km	D40	4,0km
	H45	5,0km	D45	4,0km
	H50	5,0km	D50	3,5km
	H55	5,0km	D55	3,5km
	H60	4,0km	D60	3,0km
	H65	4,0km	D65	3,0km
	H70	4,0km	D70	3,0km
	H75	3,0km	D75	2,5km
	H80	2,5km	D80	2,5km

Anmälan: Enligt information i tidningen Frisksport alt på Rikslägrets hemsidan.

Efteranmälan: Kan ske till Tävlingsansvarige torsdag 2 juli 18.00-19.00 mot 50% extra startavgift.

Startavgift: Ungdom 50kr, Junior- och Seniorklasser 90kr

Start: Söndag 5 juli 10.00, samling 09.00

Plats: Samling vid TävlingsINFO för gemensam avfärd till Strömmaskolan

Prisutdelning: Onsdag 7 juli 20.00 Lilla Scenen

34.

RM Hellenisk mångkamp

för Senior och Junior

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047

Björn Kidmark, 0706-092819

Klasser: Senior och Junior (se "Klassindelning")

Lagtävling: Klubblag med tre deltagare per åldersklass.

Båda könen skall vara representerade.

Lagen sätts samman av Tävlingsledare baserat på på klubbens medlemmars bästa resultat.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Måndag 6 juli 09.00 (fysisk del)

Tisdag 7 juli 09.00 (teoretisk del)

Plats: Fotbollsplan (vid regn skrivs teori delen på Dansbanan)

Grenar:

Snabbhet	Löpning 100m (damer) / 150m (herrar)
Spänst	Stående längdhopp
Kondition	Terränglöpning 2km (damer) / 3km (herrar)
Simning	100m
Kast	Längdkast med träklubbba, vikt 0,5kg (damer) / 0,8kg (herrar)
Styrka	Bänkpress, tre lyft, max vikt räknas
Kunskap	Teoretiskt prov baserat på allmänbildning

Observera att samtliga deltagare måste ha genomfört samtliga fysiska grenar senast 13.00.

Prisutdelning: Onsdag 7 juli 20.00 Lilla Scenen

35.

RM Hellenisk mångkamp

för Ungdom

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047

Björn Kidmark, 0706-092819

Klasser: Ungdom (se "Klassindelning")

Lagtävling: Klubblag med tre deltagare per åldersklass.

Båda könen skall vara representerade.

Lagen sätts samman av Tävlingsledare baserat på på klubbens medlemmars bästa resultat.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Måndag 6 juli 09.00 (fysisk del)

Tisdag 7 juli 09.00 (teoretisk del)

Plats: Fotbollsplan (vid regn skrivs teori delen på Dansbanan)

Grenar:

Snabbhet	Löpning 60m
Spänst	Stående längdhopp
Kondition	Terränglöpning 1-1,5km
Simning	25m (H/D10) / 50m (övriga)
Kast	Längdkast med liten boll
Kunskap	Teoretiskt prov baserat på allmänbildning

Observera att samtliga deltagare måste ha genomfört samtliga fysiska grenar senast 13.00.

Prisutdelning: Onsdag 7 juli 20.00 Lilla Scenen

36.

LM Budkavleorientering

Tävlingsledare: Odd Wallander, 0707-418103

Lag: Av deltagarna bildade och anmälda lag.
Fri lagsammansättning.

Sträckor: 1'a sträcken "Nybörjare" ca2km
2'a sträcken "Lätt" ca3km
3'e sträcken "Lagom" ca5km

Anmälan: Senast måndag 6 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Tisdag 7 juli 18.00
Plats: Samling vid TävlingsINFO
Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen.

LM Orientering

Tävlingsledare: Odd Wallander, 0707-418103

Sträckor: "Enkel" ca2km
"Medel" ca3km
"Svårare" ca5km

Anmälan: Senast onsdag 8 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Torsdag 9 juli 17.30
Plats: TävlingsINFO
Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

37.

RM Hellenisk Stafett för Seniorer

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047
Björn Kidmark, 0706-092819

Lag: Distriktslag med 7 deltagare varav minst 2 damer.
Varje lag har rätt till två reserver (en herr, en dam)
som måste delta i det teoretiska provet. Om ett distrikt
har flera lag kan man istället ha gemensamma reserver
(distriktsreserver). Lagen skall senast vid teoriprovet
start anmäla om de har lag- eller distriktsreserver.
Byte till reserv i ett lag får endast ske efter
godkännande från Tävlingsledningen.

Anmälan: Senast måndag 6 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Tisdag 7 juli 09.00 (teoretisk del)
Onsdag 8 juli 09.00 (fysisk del)
Plats: Fotbollsplan (vid regn skrivs teori delen på Dansbanan)

Sträckor: Kort snabblopp 250-300m
Terränglöpning 2-2,5km
Kort simning 100-125m
Kompasslöpning 1-1,5km, 360 graders
kompass
Lång simning 200-225m
Hinderlöning 400-600m
Långt snabblopp 400-500m
Teori Teoretiskt prov baserat på
allmänbildning

Prisutdelning: I direkt anslutning till målgången.

38.

RM Hellensk Stafett för Juniorer och Ungdom

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047

Björn Kidmark, 0706-092819

Klasser: Ungdoms- och Juniorer (se "Klassindelning")

Lag: Distriktslag med 7 deltagare varav minst 3 flickor.
Deltagare får endast delta i ett lag i varje åldersklass.
Det är tillåtet att delta i lag i olika åldersklasser.

Anmälan: Senast Torsdag 9 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Fredag 10 juli 09.00
Plats: Fotbollsplan

Sträckor:	Snabblopp	100-200m
	Terränglöpning	ca 1km
	Kort simning	ca 25mm
	Terränglöpning	ca 1,5km
	Lång simning	ca 50m
	Hinderlöning	200-400m
	Snabblopp	100-200m

Prisutdelning: I direkt anslutning till målgången

LM Pontusation

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047

Björn Kidmark, 0706-092819

Klasser: Alla tävlar i samma klass

Anmälan: Direkt vid starten

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Fredag 10 juli direkt efter målgång och prisutdelning
för Junior och Ungdomsstafetten
Plats: Fotbollsplan

Sträckor:	Snabblopp	100-200m
	Terränglöpning	ca 1km
	Kort simning	ca 25mm
	Terränglöpning	ca 1,5km
	Lång simning	ca 50m
	Hinderlöning	200-400m
	Snabblopp	100-200m

Prisutdelning: I direkt anslutning till målgången

LM Multisport

Tävlingsledare: Peter Åsberg, 0107-878453

Klasser: Alla tävlar i samma klass

Anmälan: Senast måndag 7 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Onsdag 8 juli 18.00

Plats: Fotbollsplan och badplatsen

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

RM Terränglöpning

Tävlingsledare: Annelie Toft, 0704-568038

Klasser: se "Klassindelning"

Banlängd:	D 80 2,5 km	H 80 2,5 km
	D 75 2,5 km	H 75 5,0 km
	D 70 5,0 km	H 70 5,0 km
	D 65 5,0 km	H 65 5,0 km
	D 60 5,0 km	H 60 5,0 km
	D 55 5,0 km	H 55 5,0 km
	D 50 5,0 km	H 50 7,5 km
	D 45 5,0 km	H 45 7,5 km
	D 40 5,0 km	H 40 7,5 km
	D 35 7,5 km	H 35 7,5 km
	D 21 7,5 km	H 21 7,5 km
	D 20 7,5 km	H 20 7,5 km
	D 18 5,0 km	H 18 5,0 km
	D 16 5,0 km	H 16 5,0 km
	D 14 2,5 km	H 14 2,5 km
	D 12 2,5 km	H 12 2,5 km
	D 10 2,5 km	H 10 2,5 km

Anmälan: Senast Fredag 10 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Lördag 11 juli 10.00

Plats: Fotbollsplan

Prisutdelning: I direkt anslutning till målgången

RM Volleyboll för Seniorer

Tävlingsledare: Per Ljunggren, 0705-261423

Annika Lange, 0703-314185

Klasser: H21 och D21

Lag: Distriktslag får innehålla maximalt 12 spelare.

I herrlag får även damer spela.

Varje match spelas i bäst av tre set. Lagen får istället för

spelarbyte använda sig av rullande rotationsbyte.

Detta måste då konsekvent genomföras under hela matchen.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: D21 måndag 6 juli 14.00

H21 tisdag 7 juli 13.00

Plats: Volleyplan utanför Sporthallen (alt i Sporthallen vid regn)

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Volleyboll för Juniorer

Tävlingsledare: Per Ljunggren, 0705-261423

Annika Lange, 0703-314185

Klasser: H18, D18

Lag: Distriktslag får innehålla maximalt 12 spelare.

I herrlag får även damer spela.

Varje match spelas i bäst av tre set. Lagen får istället för

spelarbyte använda sig av rullande rotationsbyte.

Detta måste då konsekvent genomföras under hela matchen.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Onsdag 8 juli 13.00

Plats: Volleyplan utanför Sporthallen (alt i Sporthallen vid regn)

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Volleyboll

för Ungdom

Tävlingsledare: Per Ljunggren, 0705-261423
Annika Lange, 0703-314185

Klasser: H14 och D14

Lag: Distriktslag får innehålla maximalt 7 spelare. I herrlag får även damer spela.

Spelas med 4 spelare på banan som mäter 7x7m per planhalva (ngt mindre än ordinarie plan).

Varje match spelas i bäst av tre set. Spelarbyte sker genom rullande rotationsbyte.

Speciella regler kring serve:

- En spelare får maximalt serva 4 gånger, därefter sker rotation och näste spelare i tur fortsätter serva.
- Servare får gå fram till tre meter från nätet och serva men då endast underhandsserve.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Torsdag 9 juli 14.00

Plats: Volleyplan utanför Sporthallen
(alt i Sporthallen vid regn)

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen.

43.

LM Volleyboll

för Mixedlag

Tävlingsledare: Per Ljunggren, 0705-261423
Annika Lange, 0703-314185

Lag: Anmälda lag får ha högst 12 spelare totalt varav högst tre herrar och minst fem spelare på plan samtidigt.

Endast underhandsserve tillåten.

Varje match spelas i bäst av tre set. Lagen får istället för

spelarbyte använda sig av rullande rotationsbyte.

Detta måste då konsekvent genomföras under hela matchen.

Anmälan: Senast onsdag 8 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Torsdag 9 juli 09.00

Plats: Volleyplan utanför Sporthallen (alt i Sporthallen vid regn)

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Beachvolley

Tävlingsledare: Per Ljunggren, 0705-261423

Annika Lange, 0703-314185

Klasser: Mixed

Lag: Anmälda lag skall bestå av två spelare, inga spelarbyten tillåtna.

Begränsat antal lag (först till kvarn).

Matchernas längd i set (1 el. 3) och setens längd (21 el. 15) kommer att bestämmas innan turneringens första match beroende på hur många lag som anmäler sig.

Anmälan: Senast onsdag 8 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: torsdag 9 juli 15.00 samt fredag 10 juli 12.00

Plats: Stranden vid badplatsen

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

44.

LM Fotboll

Tävlingsledare: Ulf Kidmark, 0705-691305

Klasser: H/D21 samt Ungdoms- och Juniorklasser
(se "Klassindelning")

Lag: Distriktslag med 7 spelare på planen.

I herrlag får även damer spela.

Deltagare får endast delta i ett lag i varje åldersklass.

Det är tillåtet att delta i lag i olika åldersklasser.

Speltid: H/D21 spelar 2x20min.

Junior- och Ungdomsklasser spelar 2x15min.

Domare: Lagen håller med domare.

Anmälan: Senast söndag 5 juli 20.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Måndag 6 juli 14.00, se spelschema på anslagstavlan

Plats: Fotbollsplan

Prisutdelning: I direkt anslutning till finalspelet,
se spelschema på anslagstavla.

LM Golf

Tävlingsledare: Claes Holgersson, 0703-751313

Klasser: H21 och D21

Anmälan: Senast måndag 6 juli 19.00

Startavgift: Greenfee 400kr erläggs på golfbanan

Start: Torsdag 9 juli 09.00. Samling 07.45 vid Grusplan för

gemensam transport.

Plats: Hulta GK (prel)

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

45.

LM Boule

Tävlingsledare: Roland Sandberg

Anmälan: Senast måndag 6 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Tisdag 7 juli 13.00

Plats: Lygnevi

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Tablå

Tävlingsledare: Karin Paust, 0733-628337

Klasser: Två-mannalag

Fler-mannalag

Bedömningsgrunder: Svårighetsgrad, Utstrålning/
utförande/glädje, Samarbete, Helhetsintryck

Anmälan: Senast torsdag 9 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Fredag 10 juli 14.30

Plats: Sporthallen

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Bordshockey

Tävlingsledare: Hans Bergelind

Klasser: Alla tävlar i samma klass

Anmälan: Senast Onsdag 8 juli 19.00

Startavgift: Ingår i lägeravgift

Start: Torsdag 9 juli 22.00 Nattfik

Plats: Dansbanefiket

Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

46.

LM Trampolin

Tävlingsledare: Karin Paust, 0733-628337

Klasser: Nybörjare – två valfria serier om 10 hopp, max svårighetsgrad 1,5
Tävling – 1:a serien med 4 rotationer (min 270 grader), 2:a serien valfri (max svårighetsgrad 4,0)
Elit – Svenska cup regler

Anmälan: Senast torsdag 9 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Fredag 10 juli direkt efter LM Tablå
Plats: Sporthallen
Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

LM Innebandy

Tävlingsledare: Per Krook, 0708-253047
Björn Kidmark, 0706-092819

Klasser: Alla tävlar i samma klass
Lag om 4 spelare samtidigt på plan varav minst två flickor

Anmälan: Senast torsdag 9 juli 19.00
Startavgift: Ingår i lägeravgift
Start: Fredag 10 juli efter LM Schlager
Plats: Sporthallen
Prisutdelning: I direkt anslutning till tävlingen

47.

FRISKPORT



Högre Ledarutbildning

INNEHÅLL

Kommunikation · Ledarskap · Genusperspektiv
Konflikthantering · Ledarskapsteorier · Grupprocesser
Grupputveckling · Teambuilding · Utvecklings- och grupppsykologi

OMFATTNING

Kvartsfart under 1 år

STUDIEFORM

Distansutbildning med 7 närträffar:

2009: 26-27 sept, 7-8 nov, 5-6 dec

2010: 13-14 feb, 27-28 mars, 24-25 april, 5-6 juni

KOSTNADER

Friskportförbundet betalar kurslitteratur, kost och logi för medlemmar. Övriga har subventionerat pris.

FÖRKUNSKAPER

Du ska vara fyllda 18 år, ha genomgått allmän frisksportledarutbildning steg 1 & 2 (eller motsvarande) och rekommenderats av din klubbstyrelse.

ANSÖKAN

Ansökan senast 2009-08-01 på skolans blankett.

Finns att hämta på www.stensund.se



Stensund
FOLKHÖGSKOLAN VID HAVET

Ta chansen att rida Islandshäst

På årets läger finns chans för lägerdeltagare att rida Islandshäst.

I samarbete med Raudhetta Islandshästar finns tre olika tillfällen att prova att rida dessa härliga hästar. Varje tillfälle har olika inriktning:

1. Barnridning i paddock (tisdag)
2. Lugn uteritt med inslag av tölt och trav, lite vana av ridning nödvändig (måndag)
3. Uteritt med fart även galopp, ridvana nödvändig (onsdag)

På uteritter måste man vara över 12 år för att delta, viktgräns 95 kg. Hjälpm kan man låna på stallet

Ni anmäler Er i info senast dagen innan. OBS begränsat antal platser på uteritterna.
Stallet ligger i Lindome ca 3 mil från lägret, transport får Ni stå för själva vi rekommenderar samåkning. Samling vid Info vi kommer att vara tillbaka ca 20.00, kanske något tidigare på barnridningen. Uteritterna kostar 100 kronor som betalas på stallet medan barnridningen är gratis.

Schlager-LM

Regler för anmälan:

Anmälan sker till Info senast tis. Vid anmälan uppger man bidragets namn, gruppens namn och mobilnummer.

Max 10 bidrag

Deltagare måste vara födda 94 eller tidigare

Frågor: Ring Rasmus 0733-103442

A-Ö

Affär Tempo

Mån-Fre 9-19
Lör 9-13

Anmälningar

se respektive aktivitet

Apotek

i Sättila centrum

Bank

Mån-Fre 8.30-12 13.30-17

Mån-Fre 10-13

Tors 12-19

Bankomat

finns vid Swedbank i Sättila centrum

Bensinstation Preem

Mån-Sön 10-21

Tel: 0301-46230

Bilar

parkeras på grusplanen eller utanför mottagningen vid skolan

Brandsäkerhet

Förbjudet att göra upp eld. Grillning endast på iordningställda grillplatser. Husvagnar placeras med dragkroken mot brandgatan. Förvissa dig om var brandsläckare finns.

Brevlåda

Finns i Sättila centrum

Camping

Camping på anvisade områden, se karta

Disk

Disk-/tvättärmar på området

Distriktsträffar

sön 5 juli 15.00-17.00

Dusch

omklädningsrumpå Lygnevi samt Sporthallen

Fiskekort

finns hos Sättila Bygg, Tempo och Sättila kiosk

Folkvandervården

Akut (Borås)

Tel: 0301-4220711
Tel: 0333-123455

Fotostig

sön- fre från Info

Frallavagnen

med lite enklare frukostvaror kommer att gå runt på lägerområdet
7.30- ca. 8.30

Frisksport shopen

i orkesterrummet bakom Lilla Scenen

Jympa

olika varianter, se dagsprogram

08.30 13.00 16.00 sön-fre

Grillning

är endast tillåten på anvisade platser för att skydda den känsliga vattentäkten. Det finns tre grillplatser; i båthamnen, på stranden vid tätläget och vid skolan.

Info

Lör-Fre 08-19

Lör 08-12

Kanot

mini ålder 15 år och simkunnighet mot dep. på eget ansvar
(Paddel och flytväst hämtas ut i info)

Kommunikation

buss 330 från Sätula går till centrala Göteborg, på ca 45 min,
tidtabeller finns i Info

Kyllampar

bytes i fiket 11.00-12.00 18.00-19.00, 5 kr/st

Latrintömning

husvagnslatriner kan tömmas i särskild tank vid skolans bajamajor,
eller i en av bajamajorna på elcampingen

Lägercafé

Alla dagar 11-23

Serverar lättare lunchrätter, smörgåsar, gott fikabröd
samt godis och dricka! Kvällstid, 18- ca.22.30, serveras korv och
hamburgare från våra kolgrillar samt nygräddade våfflor i
vårt väffelstånd!

Läggeradion

sänder 9.00 och 16.00

Matkuponger

till frukost och middag, köps i Info senast 15.00 dagen innan

Mobilladdning

i Info 10 kr per tillfälle

Mottagning

Lördag 08-22

Söndag 08-16

Därefter Info

Musikanläggning

På ungdomslägreet får du spela muik fram till 23.00, men håll ljudnivån
låg på kvällen och respektera att många vill sova.

Pizzeria

Mån 10-19

även ATG-ombud,
Tis-Tors 10-20

kiask och dagligvaror
Fre-Lör 10-21

Sön 12-21

Sjukvård

i domarrummet,

i övrigt se vidare vårdcentral

Sopor/skräp

sopptunnor finns utplacerade på lägerområdet.

Tipspromenad

sön- fre hämtas i Info

Toaletter

omklädningsrummen på Lygnevi, Sporthallen samt bajamajor
på skolgården

Tävlingsexp
belägen i Info
Vaktschema
se sid. 55

18-20

Vaktchef Göran Bengtsson **0706-545664**

Vattenskyddsområde
innebär att vi måste undvika alla läckage som kan förorena vattenytan.
Vid spill från bilar, avloppstankar eller av andra hälsoskadliga eller miljöfarliga produkter skall alltid lägerledningen kontaktas, vid allt annat än ringa omfattning så skall räddningstjänsten kontaktas på tel. 112. En literdiesel eller tändvätska kan göra en miljon liter dricksvatten odrickbart. Läs mer på separat informationsblad och på anslagstavlan.

Vårdcentralen

Mån-Fre 8.10-17

Lunch 12-13

Tel: 0301-47565

Närakuten Kungsbacka

Dagligen 07-24

Tel: 0300-565100

Windsurfing

Pröva på och kurser under veckan, se anslagstavlan

Återvinning

*Station för återvinning av glas, wellpapp mm finns vid Sätila Bygg.
Tänk på miljö och använd dessa.*

53.



Har du blödande tandkött?

Ett blödande tandkött kan vara tecken på att du har problem med bakteriebalansen i din mun. Det kan också vara ett första tecken på svårare problem med dina tänder och tandkött i framtiden.

- Kliniskt bevisat; GUM® PerioBalance reducerar tandköttproblem med 85% på två veckor*
- GUM® PerioBalance innehåller Lactobacillus reuteri Prodentis, nyttiga bakterier speciellt utvecklade för tänder och tandkött
- GUM® PerioBalance smakar bra, är helt utan biverkningar och kan användas av alla. Bara 1 tablett / tuggummi per dag

* Testresultat av Acta Odont. Scand. nov 2008

4 Annonskampanj rullar
just nu på TV4!



Finns både på klinik och Apoteket

GUM
FACIT GUM HEALTH CARE

Konsumentkontakt: Sunstar

Tel 031 - 87 16 10

www.gumverobalans.se

Vaktschema

Lördag	Göteborg
Söndag	Småland
Måndag	Östergötland
Tisdag	Södermanland
Onsdag	Örebro/Värmland/Falun/Norrland
Torsdag	Stockholm
Fredag	Skåne/Västergötland

Varje vaktlag utser en ansvarig som står för kontakten med lägre vaktchef Göran Bengtsson 0706-545664

Samling 22.00 vid Info för information mm.



Här underlättar en bra hemförsäkring...

Garanterad trygghet när du behöver den bäst!

Tack vare samarbete mellan Frisksportförbundet och SalusAnsvar har du som medlem tillgång till några av marknadens bästa försäkringar för hem, bil, villa och fritidshus till mycket förmånliga medlemspriser.

Är du ändå osäker över att byta försäkringsbolag lovar SalusAnsvar att deras försäkringar är så pass bra att du får 1-års trygghetsgaranti när du tecknar en ny försäkring. Kort beskrivet innebär det att om du får en skada som inte din nya försäkring ersätter, men som din gamla försäkring hade betalat, ersätter även SalusAnsvar skadan.

Ring SalusAnsvar Kundcenter, telefon 0200-87 50 30 eller besök salusansvar.se/frisksportforbundet. Välkommen!



SalusAnsvar har under nästan 70 år haft förtroendet att få samarbeta med nykterhetsrörelsen, bland annat Frisksportförbundet. Vi har under hela tiden stött det ständigt pågående arbetet med alkohol- och narkotikfrågor.