

SKÅNE 2004



DET NÄRA LÄGRET

ÖRKELLJUNGA 3-10 JULI

RIKSLÄGERPROGRAM

FRISKSPORT

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning.....	2
Välkommen till Skåne 2004 och Örkelljunga.....	3
Allmän information.....	4
Lägeravgifter.....	6
Vakt.....	7
Mat under lägret.....	7
Kock-Johans meny.....	8
Dagligt Program.....	10
Lördag 3/7.....	10
Söndag 4/7.....	10
Måndag 5/7.....	11
Tisdag 6/7.....	12
Onsdag 7/7.....	13
Karta över lägerområdet.....	14
Torsdag 8/7.....	16
Fredag 9/7.....	17
Lördag 10/7.....	19
Rikslägrets Tävlingar.....	21

ETT HELT FÅNG MED BLØMMØR TILL ØRKEL-
LJUNGAS KØMMUNLEDNING ØCH ØRKELLJUNGAS
BEFØLKNING FØR DET UNDERBAT TREVLIGA
BEMØTANDET VI HAR FÅTT.

“RIKSLÆGERFØLKET”

SKÅNEDISTRIKTET HÄLSAR VÄLKÖMME

Nu är det äntligen dax. Årets höjd punkt, RIKSLÄGER. Denna gång befinner vi oss så långt norrut i Skåne man kan komma. Vi bor inne i själva samhället Örkellunga, detta innebär ett hänsynstagande som vi hoppas inte ställer till med problem. Naturen runt omkring är mycket vacker så tag gärna en promenad till Pinnåområdet och gör ett besök vid Hjälnsjön, denna sjö som har idealiska vindförhållande till rodd och därför arrangerar många roddtävlingar. Trots detta finns det inte någon roddklubb i Örkellunga. Det finns inte heller någon friskisportklubb här och vår förhoppning är att sprida våra ideer genom att bjuda in ortsbefolkningen till lägret. Programmet under veckan är utarbetat i samverkan med Stensundsfolkhögskola och lagt för att passa både gammal som ung och ungdom. Åk med på utflykt och se mer av Skåne. Missa inte föreläsningarna, de blir både roliga och intressanta. Vi hoppas du får trevligt och hälsar dig varmt välkommen till Örkellunga och Det Nära lägret!

/ Lägerkommitten

ÖRKELLJUNGA - ETT KLOCKRENT VAL

Örkellunga är en kommun i norra Skåne med gräns både mot Halland och Småland. Vi är en liten kommun med under 10.000 invånare men är geografiskt ganska stor. Vi har befolkningsökning - men plats för fler! En rad starka orter har grundläggande service. Som exempel kan nämnas att vi har skolor på 4 platser utöver i kommunhuvudorten.

Mycket fint finns att säga om Örkellunga. Med Sveriges näst lägsta skatt (29:15) ger vi våra familjer chansen att prioritera mera själva. Låga boendekostnader också i övrigt gör att Örkellunga är ett bra val, kanske särskilt för barnfamiljer. Varmt välkomna till Örkellunga - orten med närhet till det mesta. Ett klockrent val tycker vi!

/ Jan Erik Einarsson
Kommunstyrelsen

ALLMÄN INFORMATION

Adress:	Frisksportarnas riksläger Kungsvägen 24 286 34 Örkelljunga
Apotek:	Örkelljunga centrum.
Bad:	Simhallen öppen 10.00-19.00. Sjöbad i Hjälm sjön eller Prästsjön se karta på anslagstavlan.
Bank och post:	Tre olika banker med uttagsautomater, samt post i Örkelljunga centrum.
Bastu:	Idrottsplatsens duschar och simhallen.
Butik:	Närmast är ICA-nära i början av Kungsvägen. AGs och Netto finns i Örkelljunga centrum
Dassblaskan:	Tipsa redaktören. Meddelande lämnas till INFO.
Disk:	I anslutning till BajaMajorna vid simhallen och vid idrottsplatsens omklädningsrum.
Dusch:	Idrottsplatsen, simhallen, sporthallen och lillhallen.
Fotostig:	Talong finns att köpa i INFO, pris 20 kronor.
Husvagnslatin:	I anslutning till BajaMajorna vid simhallen.
INFO:	Trollbacken, öppet 8.00-20.00.
Inkommande post:	Meddelande på anslagstavlan, hämtas i INFO.
Kylklampar:	Baksidan av Trollbacken. Öppet 9.00-10.00 och 17.00-18.00.

- Lägerfik: Trollbacken. Café Nära 8.00-1.00. Våffeltält vid dansbanan, 19.00-24.00. Grill vid Café Näras uteservering, 19.00-24.00.
- Lägerradio: Sändning 9.00 och 16.00 Meddelanden lämnas till INFO senast en halvtimme innan sändning.
- Massage: Boka hos Frida i massagetältet utanför Trollbacken. Söndag-fredag kl 9.30, 13.30 och 16.30. Kostar 100 kr / ½ timma.
- Minigolf: Vid Hjälmjö camping. Se karta på anslagstavlan.
- Mottagning: Fredag från klockan 17.00 till 24.00. Lördag 8.00-24.00. Söndag 8.00-16.00.
- Postlåda: Vid INFO tömmes vardagar kl 15.00.
- Sjukvård: Syster Gullan finns på Trollbacken dagligen kl 7.30-8.30 och kl 17.00-18.00. Syster Gullan kan nås på telnr 076-2324277. Vårdcentral i Örkelljunga är öppen 8.00-17.00 telnr 0435-555 50. I nödsituation ring 112.
- Telefonnummer till lägret: 0435-55160, INFO.
- Tipspromenad: Talong finns att köpa i INFO, pris 5 kronor.
- Toaletter: Idrottsplatsens omklädningsrum, sporthallen, Bajamaja på campingområdet vid simhallen och vid idrottsplatsens ingång. Toa finns på dagtid även i lillhallen och i simhallen.

LÄGERAVGIFTER

Till lägerkassörens förtret så kommer lägeravgiften samt matpriserna att vara oförändrade i år. Sommarens bästa upplevelse är därmed ännu mera prisvärd.

Hel vecka:	Medlem	Icke medlem
Familj	950:- (750:-)	1150:- (950:-)
Senior	475:- (375:-)	575:- (475:-)
Ungdom	250:- (200:-)	300:- (250:-)
Ungdomspaket	700:- (700:-)	750:- (750:-)

En dag:		
Familj	200:- (150:-)	250:- (200:-)
Senior	100:- (75:-)	125:- (100:-)
Ungdom	50:- (40:-)	65:- (50:-)

Priser inom parentes gäller de deltagare som inte bor på lägerområdet.

Familj:	Vuxna (max 2) samt barn/ungdom födda –84 eller senare, som bor på samma adress. Gäller även för mor- och farföräldrar med barnbarn där föräldrarna inte är med.
Senior:	Född –83 eller tidigare.
Ungdom:	Född –84 till -97.
Barn:	Född –98 eller senare. Ingen avgift.
Ungdomspaket:	Lägeravgift, frukost och middag (ej frukost lör 3/7 men däremot frukost 11/7). Boka gärna av måltider ni inte vill ha så slipper vi betala för mat som ingen äter.
Matpaket:	För de ungdomar vars lägeravgift ingår i familjeavgiften men som vill ha mat som i ungdomspaketet, 550:-.

VAKT

Det här är en baksida som vi gemensamt kan göra till framsida. Vi kommer i år att bo centralt med stor uppmärksamhet från Örkelljungabor. Detta är en jättechans att föra ut vår verksamhet och ideologi. Vi behöver bara se till att vi har kontroll på läget i lägret, även nattetid. Vi ber därför om hjälp med detta. Mer information finns att hämta från Info. Vaktschema enligt följande:

Lör 3:e – Övriga & Skåne,
Sön 4:e – Stockholm,
Mån 5:e – Göteborg,
Tis 6:e – Västergötland,
Ons 7:e – Sörmland,
Tors 8:e – Östergötland,
Fre 9:e – Småland,
Lör 10:e – Skåne & kvarvarande lägerdeltagare

MAT UNDER LÄGRET

Frallvagn: Frallor säljes från 8.00 på lägerområdet från vår ambulerande frallvagn.

Mat tider:	Frukost	8.00-9.30	Serveras i Lillhallen
	Middag	17.00-19.00	Serveras i Lillhallen

Mat priser	Kruska	20 kr	
	Frukost	30 kr	
	Middag	60 kr.	Barn under 10 år betalar 40 kr.

Matkuponger köpes i INFO senast kl 18.00 dagen innan. Till middagen den 3/7 går det att köpa kupong fram till kl 13.00.

Det går att få vegankost och glutenfri kost bara man beställer den dagen in-

KOCK-JOHANS MENY

Lördag 3 juli

Husman

Grönpepparfärsbiff med champinjonsås, kokt potatis

Vegetarisk

Selleribiff med champinjonsås, kokt potatis

Söndag 4 juli

Husman

Dragonköttgryta med kokt potatis

Vegetarisk

Grönsaksgryta med kokt potatis

Måndag 5 juli

Husman

Korv Stroganoff med ris

Vegetarisk

Vegetarisk chili sin carne med ris

Tisdag 6 juli

Husman

Gratinerad flundra med kokt potatis

Vegetarisk

Vegetarisk burgare, kall örtsås och kokt potatis

Onsdag 7 juli

Husman

Kall kassler med coleslaw och kokt potatis

Vegetarisk

Örtbiffar med coleslaw och kokt potatis

Torsdag 8 juli

Husman

Pannbiff med löksky och lingon, kokt potatis

Vegetarisk

Stekt kålrot med het sötsur sås, kokt potatis

Fredag 9 juli

Husman

Stekt kycklingklubba BBQ-sås, kokt ris

Vegetarisk

Potatis och broccoligratäng

Lördag 10 juli

Husman

Ugnstekt falukorv med potatismos

Vegetarisk

Stekta grönsaker med potatismos

I samtliga måltider ingår råkost, knäckebröd och måltidsdryck eller

DAGLIGT PROGRAM 4/7 - 10/7

- 7.00 Yoga. Ledare Kajsa. Sporthallen.
- 7.30 Väckning.
- 8.00 Morgonsamling. Grytan.
- 8.30 Morgongympa. Med Anneli från Örkellunga Gymnastiförening. Idrottsplatsen.
- 8.30 Morgonqigong, energisamling för kropp och själ. Ledare är Uno Vesterlund. Gräsplan.
- 9.00 Lägerradio. Veckans radioröst heter Lelle. Meddelanden lämnas senast 8.30 i INFO.
- 9.00-12.00 Träningsarenan öppen. Idrottsplatsen.
- 9.30 Utflykt. Köp biljett, för 50 kronor, dagen innan i INFO. Se utflyktsmål under varje dags program. Samling vid återvinningscentralen.
- 10.00 Linedance. Ledare är Helen & co. Dansbanan.
- 10.00 Volleyskola. Volleybollplan.
- 10.00 Föräldrar-barnaktivitet. Se varje dags program.
- 10.00 Stavgång. Samling Grytan.
- 13.00-17.00 Träningsarenan öppen.
- 13.30 Breakdans. Friskoteket.
- 13.30 Workshop. Se varje dags program. Ej 4/7 och 10/7. Sporthallen
- 13.30 Friskis och svettis eller stationsgympa med Angelina för barn och föräldrar. Ej 10/7. Lillhallen.
- 14.00 Tablåbygge med Louise. Träningsarenan.
- 14.00 Veterantimmen. Se varje dags program. Ej 4/7 och 7/7. Musiksalen.
- 15.00 Stage Fight. Ej 10/7. Ledare Morgan. Gräsplan.
- 15.30 Motionsgympa. Medelpass utom 7/7 och 8/7 då det är Power lift. Power lift är styrketräning i grupp. Ej 10/7. Ledare Anneli och Anneli från Örkellunga Gymnastikförening. Idrottsplatsen.
- 15.30 Bugg för nybörjare och avanserade med Andreas och Sara. Ej 10/7. Dansbanan.
- 16.00 Lägerradio. Meddelande lämnas senast 15.30 i INFO.
- 18.00 Ungdomskommittén arrangerar årets sjuka lekar. "Sju nyanser av sex." Ömma kläder. Anmälan i INFO en timma innan alltså kl 17.00. Se varje dags program. Idrottsplatsen.

Forts. från sid 9

- 18.30-20.00 Barnverksta´n öppen. Kom och pyssla. Trollbacken
19.00 Föreläsning. Se varje dags program. Sporthallen.
19.00-21.00 Träningsarenan öppen.
20.30 Läger TV. Simon produserar. Sporthallen.
23.30 Nattfik, även 3/7. Kåtan

LÖRDAG 3/7

- 18.45 Samling med fanor för inmarsch till invigning.
19.00 Invigning med tårtkalas. Idrottsplatsen. Mie, som fyller 10 år och är på sitt 11:e riksläger, bjuder på tårtkalas.
20.00 Dans på banan. I kväll dansar vi till Nils Bondessons kvartett.
20.00 Friskotet för alla under 14. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.
21.00 Friskotet för alla över 14. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.
23.00 Monolog. Nowhere Arts ger “ Sex med fullt bagage. “ Kåtan.

SÖNDAG 4/7

- 9.00 RM i Orientering, samling se anslagstavlan. Regler se sid 22.
9.30 Utflykt. Följ med till Tykarpsgrottan. En guidad tur i kalkstensgrottan där delar av filmen om Ronja Rövardotter spelades in. Medtag matsäck. Glöm inte att köpa biljett i INFO dagen innan. Pris 110 kronor inkluderar inträde. Samling vid återvinningscentralen.
10.00 Föräldrar- barnaktivitet. Hitta vilse med Örkelljunga Civilförsvaret. Samling Kåtan.
13.30 Distriktsträffar
14.00 Veteranförbundets årsmöte. Musiksalen.
17.00 Prisutdelning för RM i orientering. Idrottsplatsen.
18.00 7 nyanser av 6, “Den med håll”. Idrottsplatsen.
19.00 Föreläsning. Naturfotografen Ingemar Skogar visar “Sverige ett vildmarksrike”. Ett bildspel med hoande berguvar och brölande älgar, blommor som blommor och årstider som växlar. Sporthallen.
20.30 EM Final i fotboll. Storbilds TV i sporthallen.
23.00 Monolog. Nowhere Arts ger “Brinn Vanja Brinn”. Kåtan.

MÅNDAG 5/7

- 9.00 RM i Hellensk mångkamp. Idrottsplatsen. Regler se sid 23.
- 9.30 Utfärd. Följ med till Skånes största utmaning när det gäller klättring. Tillsammans med ledare från Värnamo åker vi till Kullaberg. Medtag matsäck. Begränsat antal platser. Köp biljett, för 50 kronor, i INFO dagen innan. Samling återvinningcentralen.
- 10.00 Föräldrar-barnaktivitet. Braingympa. Speciallärare Inger Knutsson visar enkla övningar som är bra för alla. Lillhallen
- 13.00 RM i volleyboll för damer. Volleybollplan. Regler se sid 24.
- 13.00 LM i fotboll för herrar. Volleybollplan. Regler se sid 24.
- 13.30 Workshop. Braingympa, en blandning av övningar som minskar hjärnstress och befrämjar kommunikationen mellan höger och vänster hjärnhalva. Speciallärare Inger Knutsson, som håller utbildningar i braingympa, leder oss denna eftermiddag. Sporthallen.
- 14.00 Veteran träff. Medverkar gör Inger Johansson, från Örkellunga, som sjunger och spelar gitarr. Musiksalen.
- 14.00 LM i dunkgömmen. Ledare Göteborg FK. Samling i kåtan. Regler se sid 26.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den med fem". Anmälan i INFO kl 17.00. Ömma kläder. Idrottsplatsen.
- 19.00 Barnteater. Teater Norna ger "Josefin och arga Min." En clownteater. Kåtan
- 19.00 Föreläsning. "Häxor – kloka gummor". Vad är en häxa? En ful käring som åt barn eller en kvinna full av kraft och visdom? Varför var hon så farlig att hon måste brännas på bål? Hör om häxans historia samt om häxor och kloka gummor idag. Föreläser gör "Göingehäxan" Ann Jönsson, som är naturterapeut, akupunktör och driver naturhälsan i Göinge. Sporthallen
- 21.30 Lägerbål med Mats och Sara från Motala som "tongivare". Prästsjön.
- 21.30 Spökrunda för 9-14 åringar. Samling vid kåtan.

TISDAG 6/7

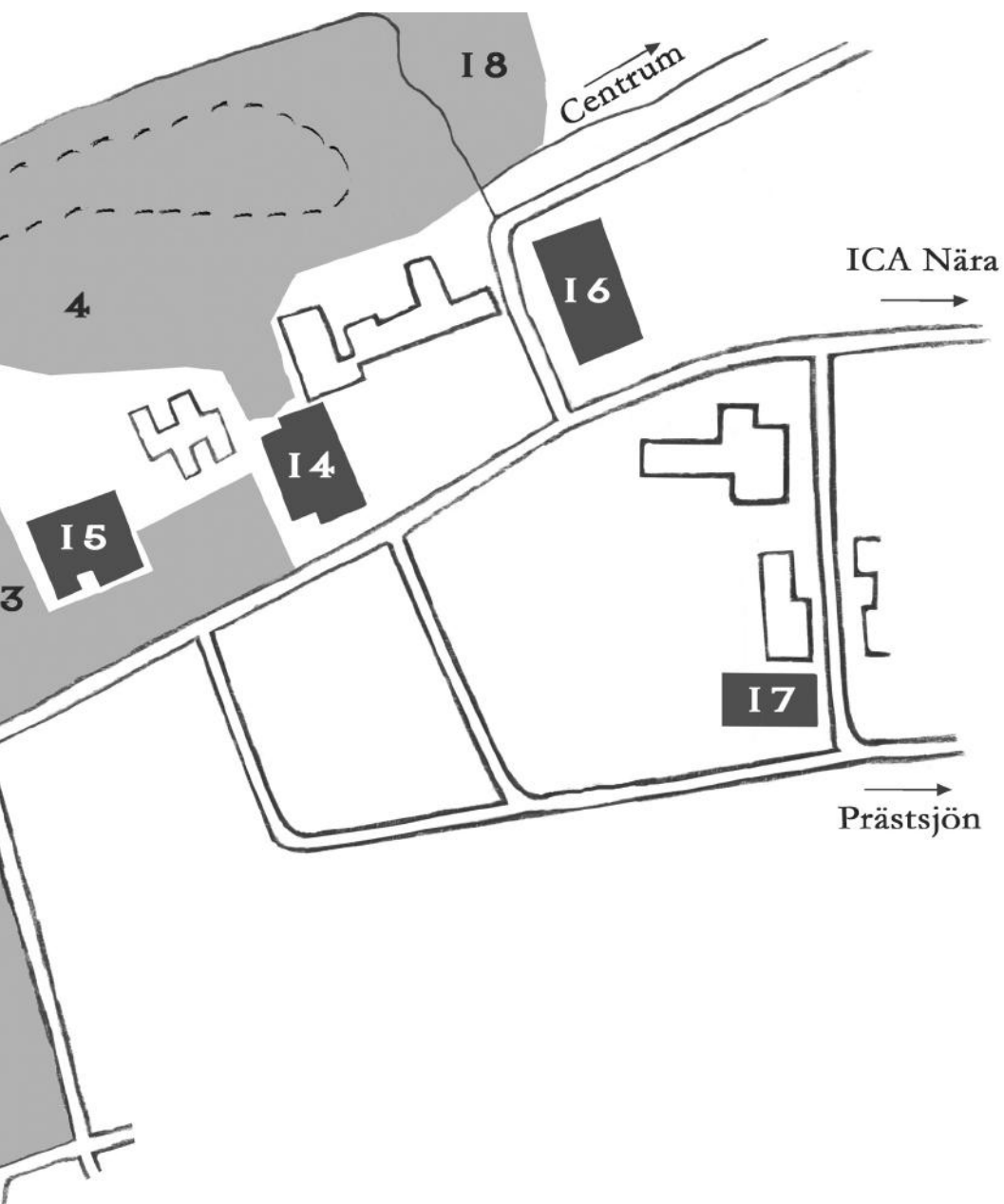
- 9.00 Hellensk teori. Idrottsplatsen.
- 9.30 Utfärd. Lotta Rasmusson guidar oss i Sveriges yngsta nationalpark Skäralid på Söderåsen. Ta med dej matsäck. Biljett köpes, 50 kronor, i INFO dagen innan.
- 10.00 Barn och föräldrar aktivitet. Häst och vagn-åkning med skånska kusken Jalle och hans fjordhästar. Samling vid återvinningscentralen.
- 10.00 LM i Boule. Bouleplan. Regler se sid 22.
- 13.00 RM i volleyboll herrar. Volleybollplan. Regler se sid 24.
- 13.00 LM i fotboll damer. Fotbollsplan. Regler se sid 23.
- 13.30 Workshop. Afrikanska trummor. Kom och prova att spela under ledning av Max Sambo. Sporthallen.
- 14.00 Veterantimmen. "Hur lever naturfolken i Sydamerika." Friksportare och upptäcksresande Håkan Troedsson visar bilder och berättar. Musiksalen.
- 18.00 LM i tvådagarsorientering. Samling se anslagstavlan. Regler se sid 24.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den med mat". Anmälan i INFO kl 17.00. Ömma kläder. Idrottsplatsen.
- 19.00 Juniorbio. "Nasses stora film". Popcorn och sugrörsdricka finns att köpa för 5 kr styck. Musiksalen.
- 19.00 Föreläsning. I dag handlar det om kroppsspråket. En föreläsning under roliga former. Vad säger du egentligen? Skratta inte bara åt andra utan även åt dej själv. Teaterlärare och dramapedagog Sofie Gerhartz föreläser på sitt lite speciella vis. Sporthallen.
- 20.00 Prisutdelning Hellensk mångkamp. Dansbanan.
- 21.00 Multikulturell show med Kachikally. Dansbanan.
- 21.30 Löftesinviqning Ungdomskommittén arrangerar årets löftesinviqning. Samling vid kåtan.

⊕ NSDAG 7/7

- 9.00 RM i Hellensk stafett. Samling på idrottsplatsen. Regler se sid 25.
- 9.00 Veteranutflykt. Resa går till Båstad där Harry Aronsson guidar en lätt vandring ca 10 km från Malen till Hovs Hallar. Möjligheter till bad. Mat och fika finns att köpa längs vandringsleden. Mer information på anslagstavlan. Köp biljetter, 50 kronor, i INFO dagen innan. Samling vid återvinningscentralen.
- 9.30 Utflykt. Leif Sigbo från Örkellunga tar oss med på en vandring och berättar lite om naturen runt byn och historia om byn. Tag gärna med något att dricka. Samling vid kåtan.
- 10.00 Föräldrar-barn aktivitet. Morgan och Kajsa lär oss "clowna". Lillhalen
- 13.30 Workshop. Bygg din egen kanot. Björn Thomasson pratar "kanoting" och visar "byggen". Sporthallen
- 18.00 Juniorlägerbål. Grytan.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den utan snö". Anmälan i INFO kl 17.00. Öömma kläder. Idrottsplatsen.
- 19.00 Föreläsning. "Ung och kung." Bertil Freed föreläser om konsten att vara tonårsförälder. Bertil är frisksportare sen många år tillbaka och arbetar inom NBV. Sporthallen
- 20.00 Frisksportshow. Idrottsplatsen.
- 21.00 Dans på banan till Donnez.
- 21.00 Friskotek upp till 14 år. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.
- 22.00 Friskotet över 14 år. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.
- 00.00 Bästa spökhistorian. Kåtan
- 00.00 Spökvandring. Du skall vara minst 14 år. Samling vid kåtan.

- 1 Ungdomscamping
- 2 Slavcamping
- 3 Husvagnar och tält
- 4 Tältcamping
- 5 Volleybollplaner/Gräsplan
- 6 Bouleplaner
- 7 Idrottsplats/Fotbol
- 8 Träningsarena
- 9 Dansbana/Kåta/Våffeltält
- 10 Återvinningscentral
- 11 Trollbacken/INFO/Café Nära
- 12 Idrottsplatsens omklädningsrum
- 13 Bajamaja och Husvagnslatrin
- 14 Sporthall
- 15 Simhall
- 16 Musiksäl
- 17 Lillhallen och Matsal
- 18 Grytan
- 19 Elljusspår





TORSDAG 8/7

- 7.30 Samling för avfärd till LM i golf. Återvinningscentralen. Regler se sid 26.
- 9.00 LM i mixedvolleyboll. Volleybollplan. Regler se sid 25.
- 9.30 Utflykt. Arne Gustavsson Göinebygdens biologiska förening guidar oss i Maglekärr. Maglekärr är en våtmark och Hässleholm kommuns stora satsning på fågellivet. Ta med matsäck och gärna en kikare. Köp biljett; 50 kronor, i INFO dagen innan. Samling vid återvinningscentralen.
- 10.00 Spela roll - Kvinna i Världen. Besök NBVs tält och titta på film, spela spel och samtala. Öppet hela dagen, även fredag och lördag. Trollbacken
- 10.00 Föräldrar-barn aktivitet. Knattekamp. Idrottsplatsen.
- 11.00 Boule final. Bouleplan.
- 13.30 Workshop. Första hjälpen med Örkelljunga Civilförsvar. Sporthallen
- 14.00 Veterantimmen. Tommy Fogelberg, från Stensunds folkhögskola, har ordet. Musiksalen.
- 18.00 Andra dagen av tvådagarsorientering. Samling se anslagstavlan.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den med rött". OBS samling i badhuset.
- 19.00 Barnteater. Teater Norna ger "Mysteriet med chokladasken". En maskteater. Kåtan.
- 19.00 Föreläsning. Bra kolhydrater? Kan fett vara bra? Mineraler och vitaminer? Fukt och grönsakers betydelse? Kosten är en viktig faktor i vårt liv. Visst kan jag påverka min hälsa och ändå äta gott. Nutritionist Ulla Johansson, välkänd av tidningen Hälsas läsare, föreläser om vår kost. Sporthallen.
- 20.00 Distriktsträffar
- 21.30 LM i schlager. Genom kvällens startfält leder oss Håkan och Erik.

FREDAG 9/7

- 9.00 LM i Ungdomsstafett. Samling idrottsplatsen. Regler se sid 25. Direkt efter ungdomsstafetten startar LM i Pontusathlon. Regler se sid 21.
- 9.30 Utfärd. Följ med till Ekets gamla kyrkoruin och till Ingeborrarps friluftsmuseum. På Ingeborrarp finns boningshus och stallar från 1700- och 1800-tal, med permanent utställning om livet för 150 år sedan. Undantagsstugan har blivit Backstugans vårdshus och i Krökatorpet finns både trä och järnmuseum. Helge Persson blir vår guid. Medtag gärna en matsäck. Biljett finns att köpa, 50 kr, i INFO, dagen innan.
- 10.00 Spela roll - Kvinna i Världen. Besök NBVs tält. Öppet hela dagen. Trollbacken.
- 10.00 Föräldrar-barn aktivitet. Frigörande dans. Dansa din energi. Kravlöst- och lekfullt- på dina villkor. Det finns inga rätt och det finns inga fel. Kalla på leklusten inom dig och kroppen får lust att uttrycka sig. Ledare Monika Vara Crageus. Lillhallen.
- 13.30 Workshop. Frigörande dans. En underbar energi- och livgivande metod där stressen fullständigt rinner av dig och det utan att du anstränger dig. Ett nytt sätt att motionera. En meditation i rörelse. Under ledning av Monika Vara Crageus. Medtag vattenflaska, liggunderlag/filt eller dylikt. Sporthallen.
- 14.00 Final RM i volleyboll damer. Volleybollplan.
- 14.30 Veteran timmen. "Sagan om Solvikingen Karl-Ivar Anderssons liv." Föreläsare är Harry Aronsson som forskat i ämnet vad som hände Karl-Ivar. Karl-Ivar var en "sjuklig" person som med hjälp av Are Wearlands ideer blev solvikingen. Vad hände sen? Musikummet.
- 15.00 Final RM i volleyboll, herrar. Volleybollplan.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den med rullebör". Anmäl dej i INFO senast 17.00. Idrottsplatsen. Ömma kläder.
- 19.00 Föreläsning. "stenåldern.nu". Det är dags att ta steget från stenåldersmänniskans samlande och strävan efter högre levnadsstandard. Tid att börja tänka och ta konsekvenserna av din samlade kunskap. PERMAKULTUR är ett fantastiskt redskap för att medvetandegöra dina behov och hur detta skall

Forts. sid 18

åstadkommas. Föreläsare Lennart Pranter, civilingenjör, permakulturdesigner och timmerman som dagligdags arbetar som bygg- och projektledare på St Hansgården, Lund kommun. Sporthallen.

19.00 Kul i Dalen. Ett arrangemang av Örkelljunga IF. Skådespelare Stefan Ljungqvist är gäst idag. Örkelljunga centrum.

20.30 Dans på banan till Donnez.

20.30 Friskotek under 14 år. Dj Markus och Mattias. Trollbacken.

21.30 Nattinnebandy H/D 14. Regler se sid 21. Sporthallen.

21.30 Friskotek över 14 år. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.

23.00 Monolog. Nowhere Arts ger "Med Ingmars hjälp." Kåtan.

00.00 Nattinnebandy. Regler se sid 21. Sporthallen.



LÖRDAG 10/7

- 9.00 LM i trampolin. Sporthallen. Regler se sid 21.
- 9.30 Utflykt. Leif Sigbo guidar oss på en örtavandring i Örkelljunga. Ta gärna med något drickbart. Samling vid kåtan.
- 10.00 Spela roll - Kvinna i Världen. Besök NBVs tält. Öppet hela dagen. Trollbacken.
- 10.00 Föräldrar-barn aktivitet. Kajsa och Morgan lär ut hur man sminkar sig till clown. Kåtan.
- 11.00 Final i mixedvolleyboll. Idrottsplatsen.
- 13.00 RM i terränglöpning. Regler se sid.
- 14.30 Veteran timme. "Att vara vegetarian." Håkan Troedsson är tillbaka och föreläser. Musiksalen.
- 15.30 Marknadsvimmel med megamingel. Dansbanan.
- 16.30 Avslutning, men vi fortsätter ändå! Dansbanan.
- 18.00 7 nyanser av 6. "Den med närhet". Idrottsplatsen.
- 19.00 Föreläsning. "Mitt arbete med att rädda utrotningshotade havssköldpaddor i Medelhavet och i Costa Rica. " Frisksportare och upptäcktsresande Håkan Troedsson föreläser. Sporthallen
- 20.00 Friskotek. Dj Markus & Mattias. Trollbacken.
- 21.00 Dans på banan till Donnez.
- 23.00 Bildspel. Barbro och Kjell Wihlborgs "Dikt och Bild". Lyriska naturbilder, stämningsladdad musik varvat med dikter. Kåtan.
- 23.30 Sista natten med gänget. Kåtan.

RIKSLÄGRET TÄVLINGAR

SFF:s tävlingsregler, senast ändrade 990131, gäller.

För att få delta i RM-tävlingar (riksmästerskap) måste du vara medlem i en frisksportklubb eller vara direktansluten till förbundet och ha betalt din medlemsavgift. Du kan däremot delta utom tävlan.

LM-tävlingar (lägermästerskap) är öppen för alla lägerdeltagare.

Alla anmälningar till tävlingar sker till tävlingsexpeditionen i INFO klockan 9.00-10.00, 17.30-19.00.

Tävlingsledningen består av Peter Bäckström, Leif Persson och Ingvar Carlsson

Protester inlämnas via tävlingsexp till tävlingskommittén.

Tävlingskommittén består av Peter Bäckström, Leif Persson, Ingvar Carlsson och Johan Rosén.

KLASSINDELNING

Klass: Födelseår:

Klass:

Ungdom

H/D 10	1994 och senare
H/D 12	1992 och senare
H/D 14	1990 och senare
H/D 16	1988 och senare

Seniorer

H/D 21	1983 och tidigare
H/D 35	1969 och tidigare
H/D 40	1964 och tidigare
H/D 45	1959 och tidigare
H/D 50	1954 och tidigare
H/D 55	1949 och tidigare
H/D 60	1944 och tidigare
H/D 65	1939 och tidigare
H/D 70	1934 och tidigare
H/D 75	1929 och tidigare

Juniorer

H/D 18	1986 och senare
H/D 20	1984 och senare

Man får endast starta i en klass i samma tävling. För att en tävlingsslagning ska gälla som riksmästerskap ska den ha minst två startande. Vid för få anmälningar sker sammanslagning av klasserna automatiskt.

PENTUSATHLON

- Tävlingsstart:** Fredag 9 juli efter LM i hellensk stafett.
- Startavgift:** 0 kr.
- Anmälan:** Senast torsdag 8 juli klockan 19:00.
- Regler:** Tävligen går ut på att ensam utföra samtliga sträckor i ungdomsstafetten i en följd.

LM I TRAMPOLIN

- Tävlingsstart:** Lördag 10 juli klockan 9:00. Samling i sporthallen.
- Startavgift:** 30 kr.
- Anmälan:** Senast fredag 9 juli klockan 19:00.
- Klasser:** Klass 1: 10 stycken olika övningar.
Klass 2: För de som tävlat rikstävlingar eller liknande tävlar i sin ålderobligatoriska serie.
- Regler:** 2 stycken serier. En obligatorisk och en valfri. Shorts, T-shirt, gympadräkt eller liknande samt fotbeklädnad.

RIM I TERRÄNGLÖPNING

- Tävlingsstart:** Lördag 10 juli klockan 13:00. Samling på idrottsplatsen.
- Startavgift:** 20 kr.
- Anmälan:** Senast fredag 9 juli klockan 19:00.
- Regler:** Sträckornas längd anslås på anslagstavlan.

LM I NATTINNEBANDY

- Tävlingsstart:** Fredag 9 juli klockan 22:30 för H/D 14 och 00.00 för H/D 21.
- Klasser:** H/D 14 och H/D 21 (endast mixed)
- Startavgift:** 30 kr.
- Anmälan:** Senast torsdag 8 juli klockan 19:00
- Regler:** Tre personer på plan, varav minst en flicka.

RM i ORIENTERING

Tävlingsstart: Söndag 4 juli 10:00. Samling 09:00 vid lägercentrum.

Anmälan: Skriftligt senast 24 juni till:

Leif Persson, Grönvägen 1 A 232 32 Arlöv

E-post: leif.mfk.persson@netatonce.net

Startavgift: Ungdom – H/D 16 35:-, övriga 80:-, öppna klasser 35:-.
Insättes på BG 5742-0671 Skånes Frisksportdistrikt. Ange
“RM i Orientering” på talongen.

Vid efteranmälan Tillägg på 50%.

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

Öppna klasser: 2,5 km, 3,5 km, 5,5
Banlängderna är preliminära.

Karta: 1:10 000

Banläggare: Örskelljunga Friluftsklubb

LM i BOULE

Tävlingsstart: Tisdag 6 juli. Tider/spelscheman se anslagstavlan. Final torsdag klockan 11.00.

Startavgift: 30 kronor

Anmälan: Senast måndag 5 juli kl 19.00.

Klasser: Senior under 50 år och Veteran över 50 år.

R III I HELLENSK MÅNGKAMP

- Fysisk del:** Måndag 5 juli. Samling kl. 9.00 på idrottsplatsen.
Nummerlappar hämtas ut på idrottsplatsen från kl. 9.00
- Teoretisk del:** Tisdag 6 juli klockan 9:00. Samling på idrottsplatsen.
Medtag penna och suddgummi och skrivunderlägg.
- Startavgift:** 50 kr för ungdom, 100 kr för junior och senior.
- Anmälan:** Senast söndag 4 juli klockan 19:00.
- Regler:** För junior och senior innehåller mångkampens fysiska del grenarna löpning, terränglöpning, stående längdhopp, simning, klubbkastning samt bänkpress.
För ungdom innehåller mångkampens fysiska del grenarna löpning, terränglöpning, stående längdhopp, simning samt kast med liten boll.
- Lagtävling:** Klubbtag med tre deltagare, båda könen ska vara representerade. Lagen sätts ihop automatiskt från klubbarnas bästa resultat.

L III I FOTBOLL

- Tävlingsstart:** Måndag 5 juli kl 13.00, herr och tisdag 6 juli kl 13.00, dam.
Spelscheman se anslagstavlan.
- Startavgift:** 100 kr för ungdom, 150 kr för junior och senior.
- Anmälan:** Senast söndag 4 juli klockan 19:00.
- Klasser:** H/D 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21.
- Regler:** Distriktslag med sju spelare, i herrlagen får även damer spela. Fotbollsskor med skruvdoft får ej användas. H/D 20 och yngre spelar 2x15 minuter och H/D 21 och äldre spelar 2x20 minuter. Fria byten.

R III I VØLLEYBØLL FØR SENIØRER,

- Tävlingsstart:** Måndag 5 juli kl 13.00,dam och tisdag 6 juli kl 13.00, herr.
Final fredag kl 14.00 för damer och 15.00 för herrar.
Volleybollplan.sker sammanslagning av klasserna automatiskt.
14.00. Spelschema se anslagstavlan.
- Startavgift:** 150 kr.
- Anmälan:** Senast söndag 4 juli klockan 19.00.
- Klasser:** Dam- och herrklass med distriktslag. I herrlagen får även damer spela.
- Regler:** Lagen håller med domare.

L III I VØLLEYBØLL FØR JUNIØRER ØCH UNGDØM

- Tävlingsstart:** Måndag 5 juli. Spelscheman se anslagstavlan.
- Startavgift:** 100 kr.
- Anmälan:** Senast söndag 4 juli klockan 19.00.
- Klasser:** H/D 14 och H/D 18. Distriktslag. I herrlagen får även damer spela.
- Regler:** Lagen håller med domare.

L III I ØRIENTERING, 2-DAGARS

- Tävlingsstart:** Tisdag 6 juli och torsdag 8 juli kl. 18.00.
Samling se anslagstavla.
- Startavgift:** 60 kr.
- Anmälan:** Senast måndag 5 juli klockan 19.00.

LIII I MIXEDVOLLEYBOLL

Tävlingsstart: Torsdag 8 juli klockan 9.00.

Finalen spelas lördag 10 juli klockan 11.00.

Startavgift: 100 kr.

Anmälan: Senast onsdag 7 juli klockan 19.00.

Regler: Varje match spelas i bäst av tre set, utom finalen, där man spelar i bäst av fem set. Lagen håller med domare. Minst hälften av spelarna på plan måste vara damer. Lagen får tillämpa antingen spelarbyte eller rotationsbyte. I övrigt gäller SVBF:s regler.

LIII I HELLENSK STAFETT FÖR UNGDOM

Tävlingsstart: Fredag 9 juli. Samling på idrottsplatsen klockan 9.00. Första start klockan 10.00.

Startavgift: 100 kr.

Anmälan: Senast torsdag 8 juli klockan 19.00.

Regler: Distriktslag med sju deltagare, varav minst tre flickor. Grenarna är hinderlöpning, två snabblopp, två simsträckor och två terrängsträckor.

RIII I HELLENSK STAFETT

Fysisk del: Samling på idrottsplatsen onsdag 7 juli klockan 13.00, start 9.30.

Teoretisk del: Tisdag 6 juli klockan 9.00 (samma som mångkamp).

Startavgift: 150 kr.

Anmälan: Senast måndag 5 juli klockan 19.00.

Regler: Distriktslag med sju personer varav minst två damer. Varje lag får ha en reserv som då även måste ha deltagit i teorin. Grenarna i den fysiska delen är hinderlöpning, terränglöpning i obanad terräng, terränglöpning, två simsträckor samt två snabblopp.

LIII I GOLF

- Tävlingsstart:** Torsdagen 8 juli klockan 9.00. Samling vid Återvinninscentralen, klockan 7.30 för samåkning i egna bilar.
- Startavgift:** 40 kr + greenfee (300kr).
- Anmälan:** Senast tisdag 6 juli klockan 15.00

LIII I DUNKGÖMME

- Tävlingsstart:** Måndag klockan 14.00. Samling i kåtan.
- Regler:**
- 1) 40 personer per omgång, Dunkgömme spelas så länge spelet anses som roligt.
 - 2) Den första Tagaren utses av tävlingsledningen.
 - 3) Vid många deltagare och då namn inte kan nämnas av Tagaren, får klädsel, plats och hårfärg nämnas i stället.
 - 4) Från sin plats, där man befinner sig under tiden Tagaren letar och dunkar, måste man kunna höra eventuell dunkning/tagning.
 - 5) Alla från 12 år och uppåt är välkomna.
Oömma kläder och ett gott lekhumör medtages.





Medlemmar får mer!

Som Frisksportmedlem har du en rad medlemsförmåner du kan nyttja i SalusAnsvar. Du kan

- ansöka om bolån till en av marknadens lägsta räntor*
- ansöka om lån till stora och små renoveringar
- spara på konto, i fonder och i försäkringar
- teckna försäkringar för villa, fritidshus och bil
- teckna grupplivförsäkringar för dig och din familj.

Besök www.salusansvar.se för mer information eller kontakta SalusAnsvar Kundcenter, telefon: 0200-87 50 00, e-post: kundcenter@salusansvar.se

* I samarbete med SBAB

SALUSANSVAR



Alla kulturaktiviteter på lägret sker i samarbete mellan

NBV Skåne och Rikslägret



ICA Kronan - Den närmaste butiken!
Ett brett sortiment av allt du behöver.



FRISKSPORT

**SVENSKA
FRISKSPORTFÖRBUNDET**