

—FRISKSPORT

STENSUND 2015

FRISKSPORTRÖRELSENS RIKSLÄGER
4-11 JULI 2015 · TROSA SKÄRGÅRD

program



Stensund
FOLKSTÄMMAN 2015

VÄLKOMMEN TILL SWEDBANK I TROSA!

Mitt i Trosa, på Östra Långgatan 30, hittar du Swedbanks kontor. Vi har öppet måndag-fredag 10-15, och kvällsöppet på torsdagar mellan 15-18.

Utagsautomater finns både i Vagnhärad och Trosa, där du enkelt kan ta ut kontanter och euro.

Vi hoppas att du får en trevlig vecka på rikslägre i Stensund!

Swedbank 

pahlsons.com

VI TRYCKER ELLER BRÖDERAR
DIN LOGOTYPE PÅ EN

CLIQUE® CARDIGAN

HERR & DAM I KNALLORANGE
OCH 6 ANDRA FÄRGER!



CLIQUE BASIC CARDIGAN 021038
/CARDIGAN LADIES 021039

Sweatshirt cardigan med hel dragkedja framtill.
Två främ fickor med dragkedjor, ribbad i mudd
och avslut. Smart detalj för att kunna bära
hörlurar ingår.

PÅHLSONS REKLAM AB

Nyköping
G:a Oxelösundsvägen 1
0155-375 90

Katrineholm
V. Fredsgatan 7
0150-169 10

BE
YOUR
BRAND

CLIQUE BASIC
CARDIGAN

239:-

Exklusive moms
och märkning

Påhlsons Reklam

BE YOUR BRAND



välkommen

TILL TROSA KOMMUN

Hej alla rikslägersdeltagare!

Varmt välkomna till Trosa kommun – en liten tillväxtkommun i Stockholms närhet med höga ambitioner. Passa på att göra ett besök i den fina skärgårds- och kulturmiljön. Turistbyrån på Trosa torg hjälper er med intressanta utflyktsmål.

Jag hoppas att ni kommer att få en härlig vecka tillsammans på Stensund, med en bra blandning av aktiviteter och avkoppling!

Daniel Portnoff
Kommunstyrelsens ordförande
Trosa kommun

INNEHÅLL

A-Ö.....	4	Matsedel Slottrestaurangen.....	20
Serveringar.....	5	Karta.....	22
Vakthållning.....	6	Barn.....	24
Avgifter.....	6	Ungdom.....	26
Dagsprogram lördag 4 juli.....	7	Tävlingar, klasser, resursen.....	28
Dagsprogram söndag 5 juli.....	8	Orientering.....	29
Dagsprogram måndag 6 juli.....	10	Hellenska.....	30
Swimrun / Fotostig.....	11	Volleyboll.....	32
Dagsprogram tisdag 7 juli.....	12	Övriga tävlingar.....	34
Dagsprogram onsdag 8 juli.....	14	Föreläsningar.....	36
Utflykter.....	15	Motion.....	38
Dagsprogram torsdag 9 juli.....	16	Geocaching.....	40
Dagsprogram fredag 10 juli.....	18	Mot solljusets land.....	42
Dagsprogram lördag 11 juli.....	20	Sopsortering.....	42



Stensund
FOLKHÖGSKOLAN VID HAVET

Programmet för årets riksläger planeras och arrangeras i nära samverkan med Frisksportrörelsens folkhögskola, Stensund.

a-ö

LÄGERINFO

Adress

Frisksportrörelsens
Riksläger, Stensund,
619 91 Trosa.

Anslagstavla

Utanför Informationen
vid Båtbyggeriet.

Avgifter

(Se nästa uppslag.)

Apotek

Apoteket Kronan, Trosa
torg, 0771-760 760.
Öppettider: måndag-
fredag 09.00-18.00,
lördag 10.00-14.30.

Bad

- Vid stranden eller utanför Sjöbastun.
- Simhallen Safiren,
Centrumvägen 22,
Vagnhärad. *(Se annons
på näst sista sidan.)*

Bank

Utagsautomat finns vid
ICA Trossen i Trosa, på
Trosa torg och på Vagn-
härads torg.
(Se annons på sidan 2.)

Bastu

- I skolbyggnaden.
- Sjöbastun (vedeldad).

Brandskydd

Brandsläckare finns på
området, se till att dessa
sitter kvar där de är – de
kan behövas för DIN
skull. Lämna markerade
brandgator fria.

Camping

På anvisad plats, följ
anvisningar från funk-
tioner på området.

Dans

- Lördag: Lattjo Liveband
- Onsdag: Wollmar
Nordhs Orkester
- Torsdag: Hurricane
Rockers

Dusch

- På lägerområdet.
- I skolbyggnaden.

Expedition

I Informationen
i båtbyggeriet.

Fotostig

Utgår från Informationen.
(Se sidan 11)

Frallor

Brödförsäljning 07.00
på lägerområdet.

Frisksporthallen

Öppet dagligen 11.00-
13.00 och 15.00-17.00
(fr o m mådag 6/7 t o m
lördag 11/7).

Frisksportrörelsen

Förbundskansliets
personal nås via Informa-
tionen.

Frisksporthopet

Vid informationen i
båtbyggeriet. Öppet s
öndag till fredag
13.00-16.00. *(Se annons
på sidan 17.)*

Gasol

Mekopartner i Trosa.
(Se annons på sidan 9)

Gym

Tammerhallen i skol-
byggnaden. Öppettider:
se anslagstavlan.

Husvagnslämn

Se skyltning.

Information

- Via programboken
och anslagstavlan.
- Informationen i båt-
byggeriet. Öppettider
lördag-lördag 09.00-
19.00

Kiosk

Lördag-lördag: 08.00-19.00
Söndag 12/7: 08.00-12.00

Livsmedel

- Begränsat sortiment i
kiosken.
- ICA Supermarket
Trossen, Trosa.
*(Se annons på sista
sidan.)*
- Coop Konsum, Trosa.
- Hemköp, Vagnhärad.
- ICA Supermarket,
Vagnhärad.

Mottagning

I Informationen, öppet
från lördag 09.00.

Parkering

På anvisad plats.

Post

Brevlåda finns vid Slottet.

Restaurang

Matservering på Slottet.
Frukost: 08.00-09.30
(från söndag-söndag).
Middag: 16.30-18.30
(från lördag-lördag).
Köp middagskupong
senast 17.00 dagen innan.
(Matsedel: se sidan 20)

Sjukvård

- Trosa vårdcentral,
Stensundsvägen i Trosa.
- Sjukvårdsupplysningen:
ring 1177.
- I nödsituation ring 112.
- Lägrets läkarmottagning
i Paviljongen: tis-lör
08.00-08.30 samt
mån-fre 17.00-17.30.

Sopsortering

Sopkärl för sopsortering
finns uppställda på om-
rådet. För sortering av
matavfall använd därför
avsedda påsar. (Se s 42)

Stensund

Ansvarar för inomhus-
förläggning och restauran-
gen på Slottet.

Telefonladdning

Mobil laddas i Informa-
tionen, medtag laddare.
Kostnad 10 kr.

Tipspromenad

Barn och vuxenfrågor,
utgår från Informationen.

Träningscamp

Med bl a trampolin,
söndag-fredag 10.00-
12.00 och 14.00-16.00.

Turistbyrå

Trosa Torg.

Tävlingsexpedition

I Informationen.

Ungdomsläger

På anvisad plats.
Från 14-års ålder.

Lägerledning

Peter Hjortsten, Sammark.
Lotta Milosavljevic, Motion
Tommy Fogelberg, Program
Kerstin B Malm, Program
Christer Pålsson, Sponsring
Åke Söderström, Anläggning
Ingrid Olsson, Info
Louise von Berens, Ekonomi
Elsina Flach, Ekonomi
Caroline Gustafsson, Barn
Jojjo Lundgren, Barn
Eva Björk, Barn
Johanna Fogelberg, Ungdom
Keith Malm, Ungdom
Jonas Enroth, Ungdom
Svenne Gustavsson, Tävling
Erik From, Tävling
Björn Hjortsten, Tävling
Irene Larsson, Volleyboll
Kristina Hagfalk, Orientering
Susanne Egebrink, Inköp
Chrille Lundgren, Magasinet
Ebba Egebrink, Kiosk
Britt Hjortsten, Hulda
Ingalill From, Hjalmar
Ulla Söderström, Hjalmar
Patrik Söderström, Bygg
Björn Hjortsten, Webb
Stefan Hjortsten, IT
Roland Söderholm, Sjukvård
Mats Hultgren, Camping

LUNCH · FIKA · KIOSK

(restaurangens meny, se sidan 20)

Kiosken är öppen 8-19
och säljer godis, snacks,
läsk och glass. Det finns
ett begränsat utbud av
livsmedel och det är här
du byter dina kylklampar.

*Självklart har serveringarna
ett vegetariskt utbud.*

Magasinet serverar
lunch: baguetter, bakad
potatis och paj med sallad.
Här kan du också fika på
bullar, kladdkaka och an-
nat gott. Det är öppet 9-19.

Hulda på Udden serve-
rar våfflor och fika. Har
öppet 19-23 alla dagar
(utom måndag).

Hjalmar på Hörnet
säljer hamburgare och
korv. Har öppet 19-23 alla
dagar (utom måndag).

vakt. HÅLLNING

För att lägerdeltagarna skall känna sig trygga är det viktigt att vi upprätthåller ordningen dygnet runt.

Vi vädjar till nedanstående distrikt om hjälp med bevakning nattetid (21.00-06.00). Förslagsvis två till tre patruller om vardera två personer per pass.

Lördag: Södermanland
Söndag: Östergötland
Måndag: Småland
Tisdag: Västergötland

Genomgång inför första passet varje dag kl 20.30 vid Informationen.

Syftet med patrullerna är att:

- upptäcka brandtillbud.
- bevaka materiel, lokaler och fordon.
- upprätthålla ordning och reda.

Onsdag: Göteborg
Torsdag: Skåne
Fredag: Örebro/Dalarna
Lördag: Stockholm

AVGIFTER för lägerdeltagare

	Medlem	Icke medlem
VECKA		
Familj	1800 kr	2200 kr
Seniorer	900 kr	1100 kr
Ungdom	500 kr	600 kr
Pensionär	750 kr	850 kr
Ungdomspaket	1200 kr	1400 kr
<i>I ungdomspaketet ingår lägeravgift och matpaket lördag middag till söndag frukost.</i>		

DYGN

Familj	500 kr	600 kr
Seniorer	250 kr	300 kr
Ungdom	120 kr	150 kr
Pensionär	175 kr	200 kr

MATPAKET

Seniorer/Ungdom/Pensionär: 750 kr
Barn: 550 kr

I matpaketet ingår middag lördag till frukost söndag.

Plats med el-uttag

40 kr/dygn

ÅLDERSINDELNING

Seniorer: födda 1989 eller tidigare

Ungdom: födda 1990 - 2004

Barn: födda 2005 eller senare

LÖRDAG

4 juli 2015

- 12.00 **Serveringen** öppnar
MAGASINET
GLASSKIOSKEN
(Se sidan 5)
- 16.30 **Middag** serveras
SLOTSRESTAURANGEN
(Se sidan 20)
- 19.00 **Invigning av riksläger 2015**
SLOTTSTERRASSEN
- Invigning av ungdomstältet**
Direkt efter invigningen
(Se sidan 26)
- 20-21 **Pysseltält** DANSBANAN

- 20.00 **Festkväll** med dans
till Lattjo Liveband
DANSBANAN



Danskvällen genomförs i samarbete med Trosa kommun.

#STEN
SUND
2015 Är du taggad?



GELLY Fuktighetskräm för torr hud, solbränna eller kliande insektsbett. Lugnar, vårdar och bevarar fuktigheten. **190 kr**



HEAT LOTION
Bra till trötta muskler. **190 kr**



SUN SCREEN
Solkräm. **190 kr**



LIPS
Bra till läpparna. **45 kr**



SUN LIPS
Med solskyddsfaktor. **50 kr**

15%

går direkt till
Frisksporens
Ungdoms-
förbund!

Du kan beställa via ett SMS

0768-523 075

så får du produkten

**levererad på
riksläget**

(eller hemskickad) utan kostnad.

Naturligtvis finns många
andra produkter om du är
intresserad – se hemsidan!

Produkterna är ekologisk handskördad och färskpressad Aloe Vera.

Lena Mårtensson Indenpendet Forever Business owner SMS 0768-523 075 www.myaloevera.se/lenam

SÖNDAG

5 juli 2015

07.30	Yoga GYMNASTIKSALEN (Se sidan 38)	11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN
08.00	Morgonsamling med Ma Oftedal STRANDEN	13.00	Zumba MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)
08.30	Morgongympa MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	13.00	Infoträff om barnaktiviteterna INFORMATIONEN (Se sidan 24)
09.30	RM i Orientering SAMLING VID DANS- BANAN (Se sidan 29)	13.30	FEL info UNGDOMSTÄLTET
10.00	Stavgång SAMLING MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	14.00	FEL startar (Se sidan 26)
10.00	Skeppsråttornas bollskola FOTBOLLSPLANEN (Se sidan 24)	14.00	Simskola BADPLATSEN (Se sidan 38)
10.00	Poängvolley start VOLLEYBOLLPLANEN (Se sidan 32)	14.00	Klockan 14:00 aktiviteten UNGDOMSTÄLTET (Se sidan 26)
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN (Se sidan 40)	14-16	Träningsscampen MOTIONSPLANEN
10-12	Träningsscampen MOTIONSPLANEN	14.30	Simskola BADPLATSEN (Se sidan 38)
10-13	Kajakinstruktion nybörjare SAMLING VID MAGASINET (På eftermiddagen möjlig- het till egen paddling)	15.00	Distriktsträffar
11.00	Grit Cardio MOTIONS- PLANEN (Se sidan 38)	16.00	Extra förbundsmöte FUF SKOLBYGGNADEN
11.00	Friluftsgudstjänst med Ma Oftedal SLOTTSTERRASSEN	17.00	BodyCombat MOTIONS- PLANEN (Se sidan 38)
		18.30	"Våga Språnget" Före- läsning med Ma Oftedal SKOLBYGGNADEN (Terrassen vid fint väder) (Se sidan 36)
		19.00	Sagostund MAGASINET (Se sidan 24)

- 19.00 **Utmanarna** FOTBOLLS-
PLANEN (*Se sidan 26*)
- 19.30 **Prisutdelning** RM orien-
tering DANSBANAN
- 20.00 **Allsång med gästartister**
Trubatrix mm
DANSBANAN
- 20-21.30 **Pysseltält** DANSBANAN
(*Se sidan 24*)
- 24.00 **Trubadurkväll & bildspel**
UNGDOMSTÄLTET
(*Se sidan 26*)

#STEN
SUND
rix 2015

Är du
taggad?

**ALLBILVERKSTAD
AC
HJULINSTÄLLNING
HYRSLÄP
GASOL**



MekoPartner

Bråtagatan 1, Trosa. 0156-126 61

MÅNDAG

6 juli 2015

08.30	BodyBalance MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	13.00	LM i fotboll H 21- BOLLPLANEN (Se sidan 34)
09.00	Hellensk mångkamp fysiska delen MOTIONSPLANEN (Se sidan 30)	13.00	"Lägg Ut" Föreläsning med TV-profilen Bo Holmström SKOLBYGGNADEN (Se sidan 36)
10.00	Stavgång , SAMLING MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)		Veteranträff direkt i an- slutning till föreläsningen
10.00	Skeppsråttornas och Piraternas Rövarskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	13.30	Kaptenernas seglarskola STRANDEN (Se sidan 24)
10.00	Piraternas Sjövettskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	14.00	Mountainbike SAMLING KIOSKPARKERINGEN (Se sidan 38)
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN (Se sidan 40)	14.00	Simskola STRANDEN (Se sidan 38)
10-12	Träningscampen MOTIONSPLANEN	14.00	FEL (Se sidan 26)
10-13	Kajakinstruktion nybörjare SAMLING VID MAGASINET (På eftermiddagen möjlig- het till egen paddling)	14.00	Swimrun Föreläsning med Mikael Rosén SKOL- BYGGNADEN (Se till höger)
11.00	Styrka SLOTTSTERRASSEN (Se sidan 38)	14.00	Klockan 14:00 aktiviteten UNGDOMSTÄLTET (Se sidan 26)
11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN	14-16	Träningscampen MOTIONSPLANEN
13.00	Box MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	14.30	Simskola STRANDEN (Se sidan 38)
13.00	RM i volleyboll senior dam VOLLEYBOLLPLANEN (Se sidan 32)	15.00	Djuphavsvattengympa BRYGGAN (Se sidan 38)
		15.00	LM i volleyboll junior D/H 14 (Se sidan 32)

SWIMRUN

årets lägernyhet!

- 15.00 **LM i fotboll**
D/H 10, 12, 14, 16, 18
(Se sidan 34)
- 17.00 **Gympa** MOTIONSPLANEN
(Se sidan 38)
- 18.30 **"Enkelt In, Svårt Ut"** Föreläsning med Fredrik Pilö
SKOLBYGGNADEN
(Se sidan 36)
- 18-19.30 **Trail-/terränglöpning**
SAMLING MAGASINET
(Se sidan 38)
- 19.00 **Yoga** GYMNASTIKSALEN
(Se sidan 38)
- 19.00 **Sagostund** MAGASINET
(Se sidan 24)
- 19.00 **Utmanarna** FOTBOLLS-
PLANEN (Se sidan 26)
- 20.00 **Kampen** FOTBOLLS-
PLANEN Slå dig ihop med
familjen eller några vän-
ner och delta i en lättsam
kamplek. Anmälan senast
måndag kl 16.
- 21.00 **IT-Factor** (Se sidan 26)
- 24.00 **Trubadurkväll & bildspel**
UNGDOMSTÄLTET
(Se sidan 26)

Måndag kl 14.00 SKOLBYGGNADEN
Föreläsning: Swimrun, Mikael Rosén
(Se sidan 36)

Tisdag kl 14.00 KIOSKEN
Praktiska övningar (Alla som ska
delta måste kunna simma 400 meter
obehindrat.)

Onsdag kl 14.00 KIOSKEN
Vi kombinerar löpning och simning i en
kort swimrunsprint. (Behövs badkläder
och skor att simma och springa i.)

Torsdag kl 14.00 SE ANSLAGSTAVLAN
LM i swimrun (Se sidan 34)

Fredag kl 14.00 KIOSKEN
**Ev kortare tävling alternativt längre
pass likt LM**

FOTOSTIG

Fotostigen är öppen från söndag till
lördag, har 12 stationer och börjar vid
kiosken. Den är cirka 2 km lång och
markerad med gula snitslar.

Nytt för detta läger är att de 14 bilderna
kan laddas ned digitalt från bloggen
fotostig.blogspot.se till mobil eller platta.

#

STENSUND 2015

riX

Är du taggad?

TISDAG

7 juli 2015

07.30	Yoga GYMNASTIKSALEN (Se sidan 38)	11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN
08.00	Morgonsamling med Keith Malm STRANDEN	13.00	BodyCombat MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)
08.30	Morgongympa (Se sidan 38)	13.00	RM I volleyboll senior herr VOLLEYBOLLPLANEN (Se sidan 32)
09.00	Hellensk Mångkamp teoretisk del FOTBOLLSPLANEN (Se sidan 30)	13.00	LM i fotboll D 21 - BOLLPLANEN (Se sidan 34)
10.00	Utflykt till Trosa SAMLING VID KIOSKEN (Se sidan 15)	13.30	Kaptenernas seglarskola STRANDEN (Se sidan 24)
10.00	Skeppsråttornas och Piraternas rövarskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	14.00	Mountainbike SAMLING KIOSK- PARKERINGEN (Se sidan 38)
10.00	Piraternas sjövettskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	14.00	Simskola STRANDEN (Se sidan 38)
10.00	Stavgång SAMLING MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	14.00	FEL (Se sidan 26)
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN (Se sidan 40)	14.00	Swimrun (Se sidan 11)
10-12	Träningscampen MOTIONSPLANEN	14.00	Klockan 14:00-aktiviteten UNGDOMSTÄLTET (Se sidan 26)
10-13	Kajakinstruktion medel SAMLING VID MAGASINET (På eftermiddagen möjlig- het till egen paddling)	14-16	Träningscampen MOTIONSPLANEN
11.00	Grit Cardio MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	14.30	Simskola STRANDEN (Se sidan 38)
		15.00	Djuphavsvattengympa BRYGGAN (Se sidan 38)

15.30	"Släpp foten fri" Föreläsning med Anders Nordström, Art of Running SKOLBYGGNADEN (Se sidan 36)	19.00	Minilägerbål GRYTAN (Se sidan 24)
17.00	Zumba MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	19.00	Utmanarna FOTBOLLSPLANEN (Se sidan 26)
17.30	LM i Orientering SAMLING VID INFORMATIONEN FÖR GEMENSAM AVFÄRD (Se sidan 29)	20.00	Beachparty STRANDEN (Se sidan 26)
		21.30	Lägerbål RAVINEN
		24.00	Trubadurkväll & bildspel UNGDOMSTÅLTET (Se sidan 26)

HULO *Ladan*

INVID TROSAÅN I VAGNHÄRAD

**PRIVAT
SERVICE**

**FÖRETAG
SERVICE**

Det är inte "HÖ" i alla Lador

0156-10 600

ONSDAG

8 juli 2015

08.30	BodyBalance MOTIONS- PLANEN <i>(Se sidan 38)</i>	11.30 ca	Prisutdelning RM Hellenska tävlingarna (efter stafetten) INFORMATIONEN
09.00	Kidsvolleyboll VOLLEY- BOLLPLANEN <i>(Se sidan 32)</i>	13.00	Gympa MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>
10.00	Stavgång SAMLING MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>	13.30	Kaptenernas seglarskola STRANDEN <i>(Se sidan 24)</i>
10.00	Utflykt till Ytterjärna SAMLING KIOSKEN <i>(Se nästa sida)</i>	14.00	Mountainbike SAMLING KIOSKPARKERINGEN <i>(Se sidan 38)</i>
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN <i>(Se sidan 40)</i>	14.00	Simskola STRANDEN <i>(Se sidan 38)</i>
10-13	Kajakinstruktion medel SAMLING VID MAGASINET <i>(På eftermiddagen möjlig- het till egen paddling)</i>	14.00	FEL <i>(Se sidan 26)</i>
10.00	Skeppsråttornas och Piraternas Rövarskola BARNTÄLTET <i>(Se sidan 24)</i>	14.00	Swimrun <i>(Se sidan 11)</i>
10.00	Piraternas Sjövettskola BARNTÄLTET <i>(Se sidan 24)</i>	14.00	Klockan 14:00 aktiviteten UNGDOMSTÄLTET <i>(Se sidan 26)</i>
10-12	Träningscampen MOTIONSPLANEN	14-16	Träningscampen MOTIONSPLANEN
10.00	RM i Hellensk stafett FOTBOLLSPLANEN <i>(Se sidan 30)</i>	14.30	Simskola STRANDEN <i>(Se sidan 38)</i>
11.00	Styrka SLOTTSTERRASSEN <i>(Se sidan 38)</i>	14.30	"Byggande klimat - en konfliktförebyggande och kreativ modell för kom- munikation" Föreläsning med Jonas Forsmark SKOLBYGGNADEN <i>(Se sidan 36)</i>
11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN	15.00	LM volleyboll ungdom D/H 18 VOLLEYBOLLPLANEN <i>(Se sidan 32)</i>

15.00 **Djuphavsvattengympa**
BRYGGAN (Se sidan 38)

15.30 **Förbundsinfo**
SLOTTSTERRASSEN
(Se annons på sidan 27)

17.00 **Box** MOTIONSPLANEN
(Se sidan 38)

19.00 **Sagostund** MAGASINET
(Se sidan 24)

19.00 **Yoga** GYMNASTIKSALEN
(Se sidan 38)

18.30 **"Svenskar i strid"** Före-
läsning med Erik Schooner
SKOLBYGGNADEN
(Se sidan 36)

19.00 **Utmanarna** FOTBOLLS-
PLANEN (Se sidan 26)

20-21.30 **Pysseltält** DANSBANAN
(Se sidan 24)

20.00 **Danskväll på banan**
Morgans, Trosa
Pausmusik: Trubatrix



Danskvällen genomförs i sam-
arbete med Trosa kommun.

22.00 **Nattinnebandy** D/H 14
och yngre GYMNASTIK-
SALEN (Se sidan 34)

23.30 **Nattspel** Stämningsfullt
på Slottsterrassen

24.00 **Spökvandring** START VID
DANSBANAN (Se sidan 26)

24.00 **Trubadurkväll & bildspel**
UNGDOMSTÄLTET
(Se sidan 26)

utflykter

Trosa·Ytterjärna·Tullgarn

Tisdag 10.00
SAMLING VID KIOSKEN

Pittoreska Trosa

Vi åker med egen bil till Trosa och går den historiska stadsvandringen med besök på Garvaregården. Därefter möjlighet till egen rundvandring och shopping, tillbaka lagom till lunch.

Onsdag 10.00
SAMLING VID KIOSKEN

Ytterjärna

Vi åker med egen bil till antroposofernas kända anläggning i Ytterjärna och besöker den vackra trädgården och butiken.

Fredag 10.00
SAMLING VID KIOSKEN

Tullgarn

Vi åker båt från Stensunds brygga till Tullgarn och har en guidad visning kl. 11.00

Anmälan lägerinfo,
senast torsdag 16.00.

TORSDAG

9 juli 2015

07.30	Yoga GYMNASTIKSALEN (Se sidan 38)	13.00	Box MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)
08.00	Morgonsamling STRANDEN	13.00	LM i boule GEMENSAM AVFÄRD TILL TÄVLINGS- PLATS (Se sidan 34)
08.30	Morgongympa MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	13.00	"Stensund - från privat- bostad till folkhögskola" Stensunds historia i ord och bild med Tommy Fogelberg. SKOL- BYGGNADEN (Se sidan 36)
08.30	LM i volleyboll mixed VOLLEYBOLLPLANEN (Se sidan 32)		Veteranträff direkt i an- slutning till föreläsningen
09.00	LM golf ÅDA (Se sidan 34)	13.30	Kaptenernas seglarskola STRANDEN (Se sidan 24)
10.00	Stavgång SAMLING MOTIONSPLANEN (Se sidan 38)	14.00	Mountainbike SAMLING KIOSKPARKERINGEN (Se sidan 38)
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN (Se sidan 40)	14.00	Simskola STRANDEN (Se sidan 38)
10-12	Träningscampen MOTIONSPLANEN	14.00	FEL (Se sidan 26)
10-13	Kajakinstruktion avancerad SAMLING VID MAGASINET (På eftermiddagen möjlig- het till egen paddling)	14.00	LM i Swimrun (Se sidan 34)
10.00	Skeppsråttornas och Piraternas rövarskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	14.00	Knattekamp FOTBOLLSPANEN (Se sidan 24)
10.00	Piraternas sjövetsskola BARNTÄLTET (Se sidan 24)	14.00	Klockan 14:00-aktiviteten UNGDOMSTÄLTET (Se sidan 26)
11.00	Grit Cardio MOTIONS- PLANEN (Se sidan 38)	14.00	LM i trampolin MOTIONSPLANEN (Se sidan 34)
11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN		

- 14-16 **Träningscampen**
MOTIONSPLANEN
(Begränsad tillgänglighet
pga tävlingar)
- 14.30 **Simskola** STRANDEN
(Se sidan 38)
- 15.00 **LM i tablå**
MOTIONSPLANEN
(Se sidan 34)
- 15.00 **Djuphavsvattengympa**
BRYGGAN (Se sidan 38)
- 16.00 **Trail-/terränglöpning**
SAMLING MAGASINET
(Se sidan 38)
- 17.00 **Gympa** (Se sidan 38)
- 18.30 **"Östersjöns unika
ekosystem och hot"**
Föreläsning med Elsina

- Flach, marinbiolog. SKOL-
BYGGNADEN (Se sidan 36)
- 19.00 **Sagostund**
MAGASINET (Se sidan 24)
- 19.00 **Spökvandring** SLOTTET
(Se sidan 24)
- 19.00 **Utmanarna** FOTBOLLS-
PLANEN (Se sidan 26)
- 19.30 **Prisutdelning**
RM volleyboll och
LM fotboll DANSBANAN
- 20.00 **Danskväll** med Hurricane
Rockers DANSBANAN
-  Danskvällen genomförs i sam-
arbete med Trosa kommun.
- 22.00 **Club Aftershock**
GYMNASTIKSALEN
(Se sidan 26)

FRISKSPORT

SHOP

I Frisksportshopen kan du köpa snygga och funktionella kläder och prylar med frisksporttryck. Shopen finns i Båthuset och är öppen söndag till fredag kl 13-16. **Välkommen!**

nyhet:



FREDAG

10 juli 2015

08.30	BodyBalance MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>	13.00	Zumba MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>
09.30	Minnesstund vid Ormen Friske-stenen	13.30	Regatta för Kaptenernas seglarskola STRANDEN <i>(Se sidan 24)</i>
10.00	Båtutflykt till Tullgarn SAMLING KIOSKEN <i>(Se sidan 15)</i>	14.00	Mountainbike SAMLING KIOSKPARKERINGEN <i>(Se sidan 38)</i>
10.00	Stavgång SAMLING MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>	14.00	Simskola STRANDEN <i>(Se sidan 38)</i>
10-12	Geocaching SKOLBYGGNADEN <i>(Se sidan 40)</i>	14.00	FEL <i>(Se sidan 26)</i>
10-13	Kajakinstruktion avancerad SAMLING VID MAGASINET <i>(På eftermiddagen möjlighet till egen paddling)</i>	14.00	Swimrun <i>(Se sidan 11)</i>
10.00	Skeppsråttornas och Piraternas rövarskola BARNTÄLTET <i>(Se sidan 24)</i>	14.00	Klockan 14:00-aktiviteten UNGDOMSTÄLTET <i>(Se sidan 26)</i>
10-12	Träningscampen MOTIONSPLANEN	14-16	Träningscampen MOTIONSPLANEN
10.00	LM i Hellensk stafett ungdom FOTOLLSPANEN	14.30	Simskola STRANDEN <i>(Se sidan 38)</i>
därefter	LM i Pontusathlon <i>(Se sidan 30)</i>	15.00	Barkbåtsregatta STRANDEN <i>(Se sidan 24)</i>
11.00	Styrka SLOTTSTERRASSEN <i>(Se sidan 38)</i>	15.00	Djuphavsvattengympa BRYGGAN <i>(Se sidan 38)</i>
11.00	Sjung i lägerkören SKOLBYGGNADEN	17.00	BodyCombat MOTIONSPLANEN <i>(Se sidan 38)</i>
13.00	Beachvolleyboll mixed VOLLEYBOLLPLANEN <i>(Se sidan 32)</i>	18.30	Final Beachvolley VOLLEYBOLLPLANEN <i>(Se sidan 32)</i>
		19.00	Sagostund MAGASINET <i>(Se sidan 24)</i>

- 19.00 **Yoga**
GYMNASTIKSALEN
(Se sidan 38)
- 19.00 **Utmanarna och
prisutdelning för FEL**
(veckospelet)
FOTBOLLSPLANEN
(Se sidan 26)
- 18.30 **"Cannabis - knark eller
medicin?"** Föreläsning
med Kerstin Käll, över-
läkare, med dr.
SKOLBYGGNADEN
(Se sidan 36)



Föreläsningen genomförs
i samarbete med NBV.

- 20-21.30 **Pysseltält** DANSBANAN
(Se sidan 24)
- 20.00 **Talang** DANSBANAN
Gör ditt nummer: sång,
musik, dans, jonglering,
eldslukning... Anmälan
senast torsdag kl 17.00.
- 22.00 **Film** UNGDOMSTÄLTET
(Se sidan 26)
- 22.00 **Nattinnebandy** D/H 16
och äldre GYMNAS-
TIKSALEN (Se sidan 34)
- 24.00 **Trubadurkväll & bildspel**
UNGDOMSTÄLTET
(Se sidan 26)



NYKTERHETSRORELESENS
BILDNINGSVERKSAMHET

NBV ÄR FRISKSPOTRÖRELESENS STUDIEFÖRBUND

Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet, NBV, är landets äldsta studieförbund med 120 års erfarenhet av folkbildning. På NBV arbetar vi med frågor som handlar om alkohol och andra droger, folkhälsa och integration. NBV finns över hela landet och erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang. NBV är Frisksportrörelsens studieförbund.

LÖRDAG

11 juli 2015

07.30 **Yoga** GYMNASTIKSALEN
(Se sidan 38)

08.30 **Morgongympa**
MOTIONSPLANEN
(Se sidan 38)

09.00 **LM i terränglöpning**
MOTIONSPLANEN
(Se sidan 34)

10.00 **Stavgång** SAMLING
MOTIONSPLANEN
(Se sidan 38)

10.00 **Fångarna på slottet**
SLOTTSTERRASSEN
(Se sidan 24)

11.00 **BodyCombat**
MOTIONSPLANEN
(Se sidan 38)

12.00 **Vattenkrig**
FOTBOLLSPLANEN
(Se sidan 24)

13.00 **Lägeravslutning**
SLOTTSTERRASSEN

Tack för i år!

Vi ses nästa sommar
i Göteborgs distrikt!

Tack till alla funktionärer

som på sin fritid har planerat
och genomfört riksläget!

MATSEDEL

slottsrestaurangen

Lördag

Bakpotatis med krämig
kyckling- och tonfiskröra.

Söndag

Ugnsgrillad karré med
rostad färskpotatis och
timjansky.

Måndag

Gratinerad laxsida med
tomatsalsa och rostade
rotfrukter.

Tisdag

Pasta och köttfärssås.

Onsdag

Kyckling med dragon-
sås som serveras med
ris.

Torsdag

Traditionell kall inkokt lax
med pressgurka, dill-
majonnäs och kokt
färskpotatis.

Fredag

Tacos på hemgjord pulled
pork och klassiska tillbehör.

Lördag

Rostad fläskstek med klyft-
potatis och bearnaisesås.

Stor salladsbuffé ingår.

*Den vegetariska menyn
presenteras på anslags-
tavlan.*

CIRKUS Skola

En vecka med trampolin,
jonglering, akrobatik,
tablå, enhjuling och
föreställning!

ÅLDER Född -09
och äldre.

DATUM Mån-fre
v 31 resp 32.

FÖRKUNSKAPER
Inga.

AVGIFT 700 kr (600 kr
för följande syskon).

GRUPPER

Förmiddagsgrupp
kl 9⁰⁰-12⁰⁰ målgrupp
ålder 6-9 år.

Eftermiddagsgrupp
kl 13⁰⁰-16⁰⁰, målgrupp
ålder 9-16 år.

Fri träningstid
kl 16-17 för alla.

INGÅR

Cirkusskola med före-
ställning (fredag
kl 11⁰⁰ resp kl 15⁰⁰)
Frukt och dryck
Cirkuströja
Försäkring
Medlemskap i
Frisksportklubb

ANMÄLAN

www.frisksport.se
/cirkusskolan

FRÅGOR

cirkusskolan
@frisksport.se

Roligare sommarlov sedan 1998

ARRANGÖR

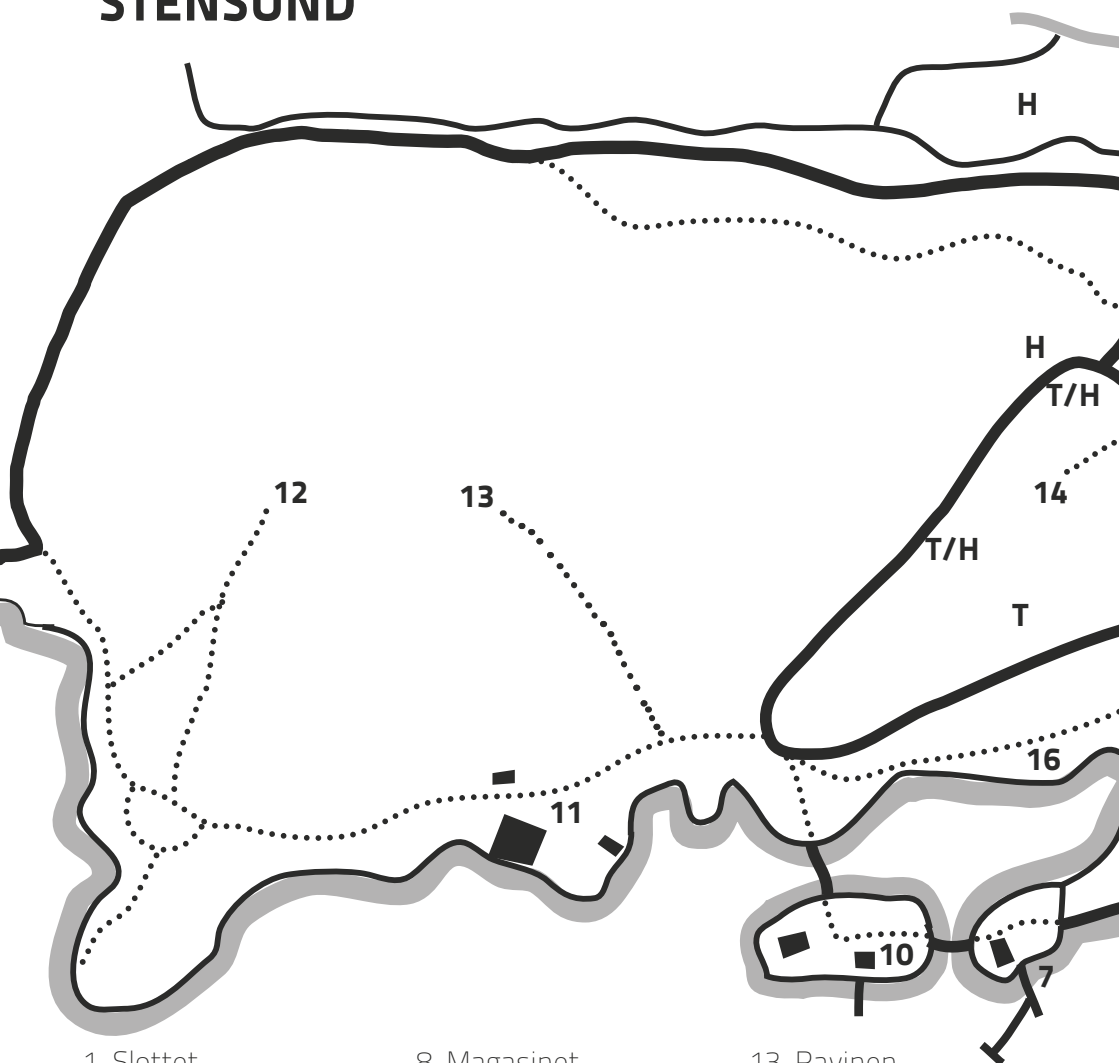
FRISKSPORT
NBV

GNESTA FREJAHALLEN **vecka 31**
KATRINEHOLM JÄRVENHALLEN **v.31**
NYKÖPING GRIPENHALLEN **vecka 32**
VAGNHÄRAD HEDEBYHALLEN **v. 32**

Begränsat antal platser - anmäl idag! frisksport.se/cirkusskolan

karta

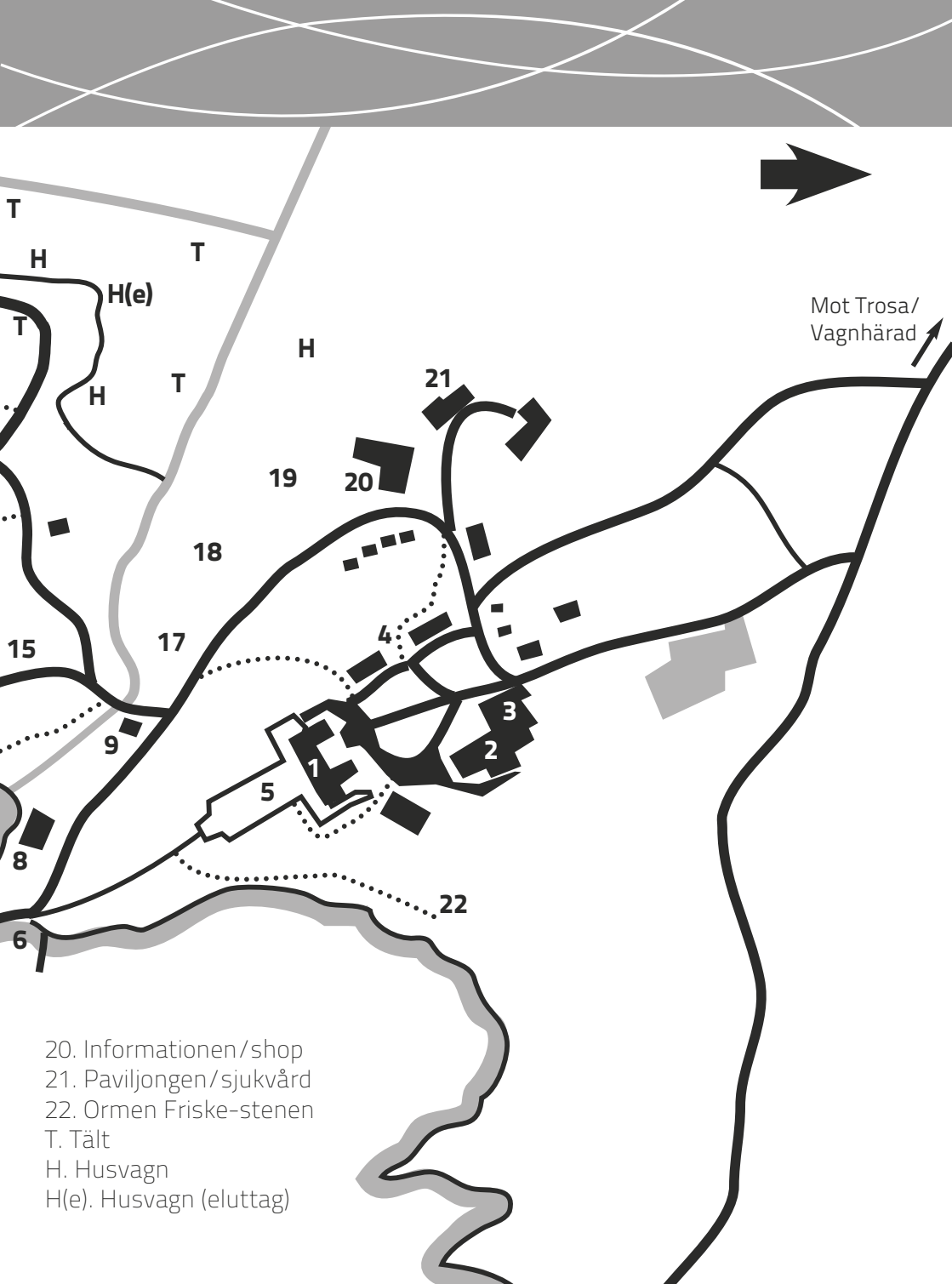
STENSUND



1. Slottet
2. Skolbyggnaden
3. Gymnastiksalen
4. Elevbostäderna
5. Slottsterrassen
6. Stranden
7. Stora båtbyggnad

8. Magasinet
9. Kiosken
10. Sjöbastun
11. Dansbanan
11. Hulda på udden
11. Hjalmar på hörnet
12. Baslägret

13. Ravinen
14. Grytan
15. Barntältet
16. Ungdomsläger
17. Motionsplanen
18. Fotbollsplanen
19. Volleybollplanen



20. Informationen/shop
21. Paviljongen/sjukvård
22. Ormen Friske-stenen
T. Tält
H. Husvagn
H(e). Husvagn (eluttag)

barn

- UPP TILL 13

Info

Är du ny på lägret eller bara nyfiken?

Träffa oss på söndagen den 5 juli klockan 13:00 utanför Informationen. Då får du lära dig mer om vad man kan göra under veckan.

Det ska vara lätt att se oss! Titta efter din skylt (skeppsråttor, pirat eller kapten) och oss ledare.

För dig som vill vara med i seglarskolan ska du anmäla dig under söndagen den 5 juli i Informationen.

Skeppsråttor och pirater

0-5 år

Alla dagar 10.00-11.00

6-8 år

För dig som är lite yngre kommer det finnas spännande aktiviteter att ta del av under veckan. Vi kollar vad som finns i vattnet, snickrar och lär oss om hur man ska vara vid och på vattnet.

Vi samlas alltid vid vårt tält på kullen.

Som pirat kan du också välja att bara

gå i **Piraternas Sjövettskola**. Där vi lär oss om knopar, sjöräddning, vett och etikett på havet och mycket mer som har med båtar att göra! Under veckan kommer du även få chansen att prova på att segla.

Vi håller på till 12.00.

Kaptener

9-13 år

Alla dagar 13.30-15.30

Kaptenernas Seglarskola

Kom och lär dig segla optimistjolle under veckan! Du får lära dig alltifrån att rigga jollen till de olika seglingssätten. Veckan avslutas med en regatta där du får chansen att briljera med dina nyfunna seglarkunskaper.

Observera att kravet för att få vara med och genomföra denna aktivitet är att du kan simma minst 200 meter.

Ta med dig flytväst om du har en egen. Föranmälan krävs!

Vi samlas på stranden.

Mer spännande och roligt att göra

Bollskola

Under söndagen den 5 juli kickar vi igång med en liten bollskola för de yngre. Vi samlas på fotbollsplanen.

Sagostund

Vi avslutar dagen med en mysig sago-stund. Varje kväll får du höra en ny fängslande berättelse av en ny sago-läsare. Samling utanför Magasinet. Glöm inte att ta med något att sitta på!

Pysseltält vid dansbanan

De dagar det är kvällsaktiviteter vid dansbanan finns även vi på plats med roliga pyssliga aktiviteter.

Fångarna på Slottet

En uppdaterad variant av skattjakt, där barnen får utföra uppdrag som leder dem till skatten. Lördagen den 11 juli klockan 10.00 är det samling utanför slottet. Alla barn upp till 9 år är välkomna!

Mini-Lägerbål

På tisdag kväll kör vi ett eget litet lägerbål i Grytan så kom och var med och uppträd med något du vill göra eller bara var med och njut av en liten sångstund. Alla är självklart välkomna på detta, stora som små! Glöm inte något att sitta på.

Spökvandring på slottet

Även i år har vi en kuslig spökrunda! Medan du väntar på din tur berättas spökhistorier utanför slottet, du får gärna lyssna även fast du inte tänker gå spökrundan. Så förbered dig på att bli riktigt skrämmd, och kanske även få ett gott skratt. För dig som vågar är det samling utanför slottet torsdagen den 9 juli kl 19.00. Allt detta sker under föräldrarnas ansvar. Ni föräldrar är också hjärtligt välkomna (om ni vågar!). Vill du gå själv rekommenderar vi att du är över 9 år.

Knattekamp

Torsdagen den 9 juli får du komma och mäta dina krafter! Du kommer exempelvis kunna se hur långt du kan kasta en liten boll, hur snabbt du tar dig igenom hinderbanan och hur långt du kan hoppa. Alla som deltar får diplom!

Regatta

Alla segelskoledeltagare visar upp sina färdigheter i en regatta ute på fjärden fredagen den 10 juli. För alla andra kör vi en mini-regatta med barkbåtar som vi bygger i vårt tält under veckan. Kom och heja fram din favoritbåt.

Vattenkrig!

För dig som är kvar till lördagen 11 juni avslutar vi veckan med ett hejdundrande vattenkrig.

ungdom

14 plus

Ungdomstält

Öppnar på lördagen direkt efter RIX15 invigningen. Håller öppet från ca 09.00 till ca 00.30 varje dag fram till fredagen efter trubadurafton då det stänger. Det är här de flesta ungdomsaktiviteter kommer att utgå ifrån.

Invigning

Direkt efter invigningen av RIX15 så har ungdomsdelen en egen invigning, vilket sker utanför ungdomstältet.

FEL Frisksportelimineringsslek

En social eliminationslek. Går ut på att eliminera andra som är med genom att lägga sin hand på dennes axel och säga "jag är FEL du är eliminerad" utan att någon annan ser eller hör. Om ett vittne finns ska denne träda fram inom fem sekunder och säga att jag såg, vilket gör att elimineringen blir ogiltig. Till hjälp finns sköldar, antisköldar, supersköldar och superantisköldar.

Startar ca 13.30 första dagen (ungdomstältet). Detta för att ge tid att förklara regler, ge ut brickor med mera. Därefter startar den klockan 14.00 i och med 14:00-aktiviteterna. Anmälan sker i info senast klockan 19.00 dagen innan för dagsomgång. Veckoomgången går det att anmäla sig på plats till.

Klockan 14:00-aktiviteten

Klockan 14.00, från söndag fram till och med fredag. En ny aktivitet varje dag som alla kan vara med på. Kom som du är till ungdomstältet klockan 14.00 varje dag.

Utmanarna (fd 7ka lekar)

Nu är det dags i år igen. Startar klockan

19.00 från söndag till och med fredag. Klassiska sjuka, underhållande lekar. Årets tema är... Anmälningar sker i info senast 19:00 dagen innan.

Trubadurkväll + bildspel

Startar 00.00 varje kväll, utom torsdag, i ungdomstältet och är ett lugnt sätt att avsluta kvällen/dagen. Under en halvtimme spelas lite avslappnande musik från en gitarr.

It factor!

En ungdomsversion av talang. Fast kanske inte lika seriös... Passa på att anmäla dig! Om du har tur kan du vinna en... Äger rum i ungdomstältet på måndag kl 21.00. Anmälningar sker i info senast klockan 14.00 samma dag.

Beach party

Strandfest från 20.00 på tisdagen.

Spökvandring

Startar klockan 24.00 på onsdagen från dansbanan. Anmälan i info och sker senast 19.00 på tisdagen. Anmäl er i grupper om fyra. 15-årsgräns!

Aftershock

Äntligen tillbaka. Aftershock erbjuder en kombination av professionalitet, kvalitet, fet musik och läcker design för att skapa årets mest häpnadsväckande kväll!

Äger rum på torsdagen från 22.00 till och med 02.00 i gymnastiksalen.
15-årsgräns!

Filmvisning

På fredagen avslutas ungdomstältet med en filmvisning från 22.00 och direkt efter trubadurafton.



Tillsammans är vi Frisksportrörelsen!

Det händer mycket i Frisksportrörelsen just nu. Sedan sommaren 2014 är rörelsen uppdelad i Svenska Frisksportförbundet och Frisksportens Ungdomsförbund. Vi ordnar många gemensamma arrangemang, så som riksläger. Förändringen gjordes för att kunna ta emot de statliga bidrag som erbjuds för barn- och ungdomsverksamhet.

Vill du veta mer eller framföra något till styrelserna? Då är programpunkten "Förbundsinfo" på onsdag kl 15.30 på slottsterrassen en bra chans att träffa styrelserna för båda förbunden. Välkommen!

FRISKSPORT
FRISKSSPORTENS
UNGDOMSFÖRBUND

FRISKSPORT
SVENSKA
FRISKSSPORTFÖRBUNDET

TÄVLINGAR

frisksportrörelsens regler

SFF:s tävlingsbestämmelser, senast reviderade 2012-12-01, gäller.

- För att få delta i RM-tävlingar måste du vara medlem i en frisksportklubb eller vara direktansluten till förbundet och ha betalt din medlemsavgift.
- LM-tävlingar är öppna för alla lägerdeltagare vilka har erlagt lägeravgift.
- All anmälan sker i Informationen, senast kl 19.00 en eller två (vissa lag-

tävlingar) dagar före respektive tävling.

- Tävlingsledningen består av Svenne Gustavsson.
- Protester inlämnas via Informationen till tävlingsjuryn.
- Tävlingsjuryn består av Svenne Gustavsson, Lisa Hallingström och Peter Hjortsten.
- Inga startavgifter tas ut, förutom för golfen.

KLASSER

åldersindelning

KLASS FÖDELSEÅR

Ungdom

D/H10	2005 eller senare
D/H12	2003 eller senare
D/H14	2001 eller senare
D/H16	1999 eller senare

Junior

D/H18	1997 eller senare
D/H20	1995 eller senare

KLASS FÖDELSEÅR

Senior

D/H21	1994 eller tidigare
D/H35	1980 eller tidigare
D/H40	1975 eller tidigare
D/H45	1970 eller tidigare
D/H50	1965 eller tidigare
D/H55	1960 eller tidigare
D/H60	1955 eller tidigare
D/H65	1950 eller tidigare
D/H70	1945 eller tidigare
D/H75	1940 eller tidigare
D/H80	1935 eller tidigare

Man får endast starta i en klass i samma tävling. För att en tävlingsklass skall gälla som Riksmästerskap skall den

minst ha två startande. Vid för få startande sker sammanslagning av klasser automatiskt.

resursen

– NYTT FÖR I ÅR!

De som inte har något lag att vara med i kan anmäla sig till "Resursen" – där kan klubbar och distrikt som saknar deltagare

få hjälp att fylla sina lag, eller så sätts lag samman direkt ur "Resursen". Ta kontakt med informationen!

ORIENTERING

RM i Orientering

Tävlingsstart Söndagen den 5 juli kl 10.00. Samling kl 09.30 vid dansbanan.

Anmälan Ange namn, klass och klubb, helst via e-post: svenne.gustavsson@telia.com
Skriftligt - postat senast 26 juni.
Frisksportarnas Riksläger
Stensund
619 91 Trosa

Efteranmälan Lördagen den 4/7 i informationen, senast kl 17.00

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

Övrigt Banlängderna är preliminära.
Stämplingssystem sportident.
PM finns på Frisksport.se och i informationen.

LM i orientering

Tävlingsstart Tisdagen den 7 juli kl 18.00.

Samling 17.30 vid Informationen för gemensam avfärd.

Anmälan Senast måndag 6 juli kl 19.00.

STENSUND *riX* 2015 Är du taggad?

HELLENSKA

mångkamper och stafetter

RM i Hellenisk Mångkamp för seniorer och juniorer

MOTIONSPLANEN, FOTBOLLSPLANEN

Fysisk del	Måndagen den 6 juli kl 09.00
Teoretisk del	Tisdagen den 7 juli kl 09.00
Anmälan	Senast söndag den 5 juli kl 19.00 i informationen

Grenar

Snabbhet	Damer: Löpning	100 meter
	Herrar: Löpning	150 meter
Kondition	Damer: Terränglöpning	ca 2000 meter
	Herrar: Terränglöpning	ca 3000 meter
Spänst	Damer: Stående längdhopp	
	Herrar: Stående Längdhopp	
Simning	Damer: 100 meter	
	Herrar: 100 meter	
Klubbkast	Damer: Längdkast med träklubba, vikt 0,5 kg	
	Herrar: Längdkast med träklubba, vikt 0,8 kg	
Kraftprov	Damer: Bänkpress, maximal vikt, tre lyft	
	Herrar: Bänkpress, maximal vikt, tre lyft	

RM i Hellenisk mångkamp för ungdom

MOTIONSPLANEN, FOTBOLLSPLANEN

Fysisk del	Måndagen den 6 juli kl 09.00
Teoretisk del	Tisdagen den 7 juli kl 09.00
Anmälan	Senast söndag den 5 juli kl 19.00 i informationen

Grenar

Snabbhet	Löpning	60 meter
Kondition	Terränglöpning	1000-1500 meter
Spänst	Stående längdhopp	
Simning	D10 och H10:	25 meter
	D12-D16 och H12-H16:	50 meter
Kast	Längdkast med liten boll	

Är du taggad? #STENSUND2015

RM i Hellensk Stafett för seniorer

MOTIONSPLANEN, FOTBOLLSPLANEN

Fysisk del	Onsdagen den 8 juli kl 09.00
Teoretisk del	Tisdagen den 7 juli kl 09.00
Anmälan	Senast måndagen den 6 juli kl 19.00 i informationen
Regler	Distriktslag med 7 personer varav minst 2 damer. Varje lag får ha en reserv av varje kön som då även måste ha skrivit teorin.

Grenar	Hinderlöpning	400-600 meter
	Terränglöpning	2000-2500 meter
	Simning	100-125 meter
	Simning	200-225 meter
	Löpning	250-300 meter
	Löpning	400-500 meter
	Kompasslöpning	1000-1500 meter

Sträckordning Meddelas senare.

LM i Hellensk Stafett för ungdom

FOTBOLLSPLANEN

Tävlingsstart	Fredagen den 10 juli kl 09.00
Anmälan	Senast torsdagen den 9 juli kl 19.00 i informationen
Regler	Distriktslag med 7 personer varav minst 3 flickor.

Grenar	Hinderlöpning	200-400 meter
	Terränglöpning	1000-1500 meter
	Terränglöpning	1000-1500 meter
	Simning	25 meter
	Simning	50 meter
	Snabblopp	100-200 meter
	Snabblopp	100-200 meter

Sträckordning Meddelas senare.

LM i Pontusathlon

Tävlingsstart	Fredagen den 10 juli direkt efter ungdomsstafetten
Anmälan	Direkt vid start
Regler	Individuell tävling där deltagarna ensam utför alla sju sträckorna i ungdomsstafetten. Växlingsritual obligatorisk!

VOLLEYBOLL

poäng.rm.lm.kids.mixed.beach

LM i Poängvolley

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	Söndag 5 juli kl 10.00
Anmälan	Senast söndag kl 09.00 i informationen (individuellt)
Regler	Lag delas på plats genom lottning inför varje match.

RM i Volleyboll för seniorer

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	Damer: Måndag 6 juli kl 13.00 Herrar: Tisdag 7 juli kl 13.00
Slutspel	Herrar och damer onsdag 8 juli kl 13.00
Anmälan	Damer: Senast söndag 5 juli kl 19.00 i informationen Herrar: Senast söndag 5 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	Dam och herrklass med distriktslag. I herrklassen får även damer delta.
Regler	Lagen håller med domare. Lagen får tillämpa rotationsbyten eller spelarbyte. Minst 5 spelare på planen.

LM i Volleyboll för juniorer och ungdom

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	D/H 14 Måndag 6 juli kl 15.00 D/H 18 Onsdag 8 juli kl 15.00
Anmälan	D/H 14 Senast söndag 5 juli kl 20.00 i informationen D/H 18 Senast tisdag 7 juli kl 20.00 i informationen
Klasser	D/H14 D/H18 Distriktslag, i pojklagen får även flickor delta.
Regler	Lagen håller med domare. Lagen får tillämpa rotationsbyten eller spelarbyte. Minst 5 spelare på planen. För D/H 14 gäller delar ur "Volley-2000".

Kidsvolleyboll

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	Onsdag 8 juli kl 09.00
Anmälan	Senast tisdag 7 juli kl 19.00 i informationen
Regler	Information och demonstration direkt efter poängvolleyn på söndag 5 juli. Spel sker i tre olika levlar. Mer information finns i informationen.

LM i Mixedvolleyboll

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 08.30
Anmälan	Senast tisdag 7 juli kl 19.00 i informationen
Regler	Lagen håller med domare. Lagen får tillämpa rotationsbyten eller spelarbyte. Minst 2 tjejer och högst 3 killar på planen.

LM i Beachvolleyboll

VOLLEYBOLLPLANEN

Tävlingsstart	Fredag 10 juli kl 13.00
Anmälan	Senast onsdag 8 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	Mixed, en herre och en dam
Regler	Lagen håller med domare. Spelet sker på gräs.

#STEN
SUND
2015
Är du
taggad?

ÖVRIGA

tävlingar på lägret

LM i Fotboll

FOTBOLLSPLANEN

Tävlingsstart	Herrar, H 21 och äldre: Måndag 6 juli kl 13.00 Damer D 21 och äldre: Tisdag 7 juli kl 13.00 Ungdomar D/H 10, 12, 14, 16, 18: Måndag 6 juli kl 15.00
Anmälan	Senast söndag 5 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	D/H10,12, 14, 16, 18, 21 för Distriktslag. I herrklassen får även damer delta.
Regler	Regelhäfte fås vid anmälan. Endast 5-mannaplaner finns på lägret, gäller alla klasser.

LM i Trampolin

MOTIONSPLANEN

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 14.00
Anmälan	Senast onsdag 8 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	2 klasser För programkrav och regler se anslagstavlan.

LM i Nattinnebandy

GYMNASTIKSALEN

Tävlingsstart	Onsdag 9:e juli kl 22.00 och fredag 11:e juli kl 22.00
Anmälan	Senast tisdag 8 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	2 klasser: D/H14 och yngre onsdag kl 22.00 D/H 16 och äldre fredag kl 22.00
Regler	Mixade 3-mannalag med minst en av varje kön på plan samtidigt. Ett maximalt antal lag (ca 20) per klass kan spela, först anmäld gäller.

LM i Tablå

MOTIONSPLANEN

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 15.00
Anmälan	Senast onsdag 8 juli kl 19.00 i informationen
Klasser	2 klasser, tvåmannaserier och flermannaserier. För programkrav och regler se anslagstavlan.

LM i Boule

SAMLING KL 12.00 FÖR GEMENSAM AVFÄRD

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 13.00
Anmälan	Senast onsdag 8 juli kl 19.00 i informationen.

LM i Golf

ÅDA GOLF

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 09.00 på banan
Startavgift	395 kr
Regler	Se anslagstavlan
Anmälan	Senast tisdag 7 juli kl 19.00 i informationen

LM i Swimrun

Tävlingsstart	Torsdag 9 juli kl 14.00
Grenar	Löpning och Simning
Anmälan	Senast onsdag 8 juli kl 19.00 i informationen
Regler	Man måste delta 2 och 2 för att garantera varandras säkerhet och man springer i skor och våtdräkt hela tiden.
Information	Banan är ungefär 8km totalt, varav ungefär en fjärdedel är simning och resten löpning.

RM i Terränglöpning

MOTIONSPLANEN

Tävlingsstart	Lördag 11 juli kl 09.00			
Anmälan	Senast fredag 10 juli kl 19.00 i informationen			
Klassindelning	D80	2,5 km	H80	2,5 km
	D75	2,5 km	H75	5,0 km
	D70	5,0 km	H70	5,0 km
	D65	5,0 km	H65	5,0 km
	D60	5,0 km	H60	5,0 km
	D55	5,0 km	H55	5,0 km
	D50	5,0 km	H50	7,5 km
	D45	5,0 km	H45	7,5 km
	D40	5,0 km	H40	7,5 km
	D35	7,5 km	H35	7,5 km
	D21	7,5 km	H21	7,5 km
	D20	7,5 km	H20	7,5 km
	D18	5,0 km	H18	5,0 km
	D16	5,0 km	H16	5,0 km
	D14	2,5 km	H14	2,5 km
	D12	2,5 km	H12	2,5 km
	D10	2,5 km	H10	2,5 km

föreläsningar

Söndag 5 juli, 19.00. SKOLBYGGNADEN
(Slottsterrassen vid fint väder)

"Våga Språnget"

Ma Oftedal, Nyköping, känd publicist och fd präst i Svenska Kyrkan. Hon lämnade sitt prästämbe 2012, och har sedan dess verkat som författare, föreläsare, debattör mm. I början på 70-talet gick Ma på Stensunds folkhögskola.

Måndag 6 juli, 13.00. SKOLBYGGNADEN

"Lägg Ut"

Bo Holmström, Trosa, känd nyhetsreporter och TV-profil. Kanske allra mest känd för sin bevakning från det dramatiska Norrmalmstorgsdramat. Bo har sammanfattat sitt journalistiska liv i boken Lägg Ut, som också är temat på föreläsningen.

Måndag 6 juli, 14.00. SKOLBYGGNADEN

"Swimrun"

Mikael Rosén är Sveriges förbundskapten i Öppet Vatten och har tränat vuxna simmare och triathleter sedan 2002. I Swimrun kombinerar man simning och löpning under samma träningspass utan växling. En ny, rolig och utmanande träningsform som på torsdag för första gången körs som LM!

Måndag 6 juli, 18.30. SKOLBYGGNADEN

"Enkelt In, Svårt Ut"

Fredrik Pilö, Stockholm, berättar hur enkelt det var att komma in i missbruket och om kampen för att ta sig ur. Resan tillbaks till ett värdigt liv och glädjen över återupptagen kontakt med sina barn. Fredrik, utbildad Behandlingspedagog på Stensunds folkhögskola, arbetar idag med socialt utsatta ungdomar.

Tisdag 7 juli, 15.30. SKOLBYGGNADEN

"Släpp Foten Fri"

Anders Nordström, Trosa, driver företaget Art of Running – ett kompetenscentrum för fötter, hjärna & rörelse. Anders brinner för löpning av alla de slag, och har arrangerat ett flertal långdistanslopp. En inspirerande föreläsning kring löpning och dess frigörande kraft!

Onsdag 8 juli, 14.30. SKOLBYGGNADEN

"Byggande klimat"

- en konfliktförebyggande och kreativ modell för kommunikation"

Jonas Forsmark, känd frisksportare sedan barnsben. Utbildad avancerad friluftspedagog och driver företaget Softskills. Arbetar med teambuilding, grupputveckling, personlig utveckling m m, vilket hans föreläsning anknyter till.

Onsdag 8 juli, 18.30. SKOLBYGGNADEN

"Svenskar i strid"

Erik Schooner, känd frisksportare. Erik är yrkesmilitär, och har medverkat i flera uppdrag i Afghanistan. Tankar kring valet att åka på riskfyllda uppdrag, en inblick i det praktiska soldatlivet, närkontakt och livet efter hemkomst får du en inblick i.

Torsdag 9 juli, 13.00. SLOTTET

"Stensund"

- från privatbostad till folkhögskola"

Tommy Fogelberg, rektor och lärare på Stensund, berättar i ord och bild om Stensunds och slottets historia. Alltifrån de första privata ägarna till dagens folkhögskola.

Torsdag 9 juli, 18.30. SKOLBYGGNADEN

"Östersjöns unika ekosystem och hot"

Elsina Flach, kanslist på förbunds-kansliet och doktor i marinbiologi, ger en bild av hur Östersjön mår idag. Dess ekosystem, hot och framtid är frågor hon försöker ge svar på.

Fredag 10 juli, 18.30. SKOLBYGGNADEN

"Cannabis - knark eller medicin?"

Kerstin Käll, överläkare, med dr. från Linköping har engagerat sig i kampen mot legaliseringsrörelsen av cannabis. Lyssna till viktiga argument och hur legaliseringsrörelsen hand i hand med tobaksföretagen arbetar, både internationellt och i Sverige.

Föreläsningen genomförs i samarbete med NBV.



Riksförbundet Hälsofrämjandet

För ett hälsosammare Sverige

– genom satsning på "Frisk i naturen" Allemansrätten och "Friluftsliv, med naturens skafferier och mer grönt på tallriken".

"Naturen – en källa till mental och fysisk hälsa".

För komplementär medicin

– Involverad i svensk hälso- och sjukvård – livsstilsfrågorna är avgörande för människors och jordens hälsa!

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)
Fjällg. 23 B, bv,
116 28 Stockholm
08-702 11 16
www.halsoframjandet.se
info@halsoframjandet.se
250 kr/år. Pg 28 87 19-8



VEGETAR och
Hälsa 4 nr/år.
RHF har samma
rabatter som SVF.
Bli medlem! Stöd
Are Waerlands
hälsoprogram!
Startat 1940!



SVF vill bidra till:

- bra livskvalitet
- ekologisk säker miljö
- bra mat- och motionsvanor
- drog- och tobaksfritt

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Stöd Johan L Saxons hälsoidéer, grundare av SVF. Startade 1903.

Medlemstidningen VEGETAR och Hälsa 4 nr/år.

Rabatter på:

- Böcker och häften vi säljer
- Vissa hälsokostaffärer
- Vissa restauranger
- Kurser och vissa egenvårdsterapeuter
- Hälsohemmet Masesgården, 25%
- Resor hos några reseföretag

Allt detta för ca 17 kr/mån!

Bli medlem! Stöd det vegetariska!

Svenska Vegetariska Föreningen, Fjällg. 23 B, bv,
116 28 Stockholm. 08-702 11 16. www.vegetarian.se
svf@vegetarian.se. 200 kr/år. Pg 1702-0.

motion

rikslägrets träningstillfällen

På lägret har du möjlighet att motionera varje dag. Till och med flera gånger om dagen om du är sugen på det. Här kan du läsa lite om vilka pass som kommer att finnas. Hoppas att något av passen verkar roligt för just dig. Välkomna att motionera tillsammans med oss.

Yoga

GYMPASALEN

Klockan 07.30 söndag, tisdag, torsdag och lördag resp 19.00 måndag, onsdag och fredag
Astanga vinyasa yoga är en dynamisk form av yoga där också rörelsen mellan positionerna har stor betydelse. Andningen (ujjayi andningen) hjälper dig att hitta rytmen i dina rörelser. Därtill bidrar den medvetna andningen till att komma djupare och längre i yogaställningarna. Systemet av yogaövningarna tränar, stärker, rensar och läker hela människan. Yoga avslutas med meditation.

Djuphavsvattengympa

VID BRYGGAN

Klockan 15.00 måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag
Djuphavsvattengympan är förlagd i vattnet runt bryggan. Instruktören som står på bryggan inspirerar dig med musik och härliga rörelser som tränar hela kroppen med hjälp av vattenmotståndet. Speciella "flytkorvar" håller dig flytande under vattengympan. Denna motionsform passar alla med sina mjuka rörelser där vattnet ger motståndet.

Morgongympa

MOTIONSPLANEN

Klockan 08.30 söndag, tisdag, torsdag och lördag

Morgongympan väcker kroppen till lugna och mjuka rörelser med inspiration av musik. Morgongympan är utformad med rörelser som passar alla typer av människor. Ett skönt sätt att starta dagen på.

BodyBalance

MOTIONSPLANEN

Klockan 08.30 måndag, onsdag och fredag
En klass med inspiration av thai chi, yoga och pilates med inriktning på både kropp och själ. BodyBalance tränar balans, hållning, rörlighet, styrka och avspänning. Träningen ger dig en ökad känsla av koncentration och närvaro samt en förbättrad koordination och balans. Träningen väcker din medvetenhet och hjälper till att stressa av. Träningen sker till lugn och harmonisk musik.

BodyCombat

MOTIONSPLANEN

Klockan 11.00 lördag, 13.00 tisdag resp 17.00 söndag och fredag
Denna typ av träning är inspirerad av olika kampsportstekniker så som karate, taekwondo, kung fu, kickboxning och muay thai mm. Till inspirerande musik utövas teknikerna i olika slag och kick kombinationer, en slags "skuggboxning" Detta är ett hög intensivt pass upplagt i intervaller som utmanar din kondition och motivation på hög nivå.

Stavgång

SAMLING VID MOTIONSPLANEN

Klockan 10.00 söndag, måndag, tisdag, onsdag, torsdag, fredag och lördag

Varje dag finns det möjlighet att i grupp utöva stavgång. En instruktör leder gruppen i varierad terräng anpassad för deltagarna. En fantastisk träningsform som stärker hela kroppen under skonsamma former. Stavgång passar alla som kan gå, gammal som ung. Obs, ta gärna med egna stavar!

Gympa

MOTIONSPLANEN

Klockan 13.00 onsdag resp

17.00 måndag och torsdag

Här får du ett fartfyllt och roligt konditionspass med inslag av styrka. Medelgympa utför du bara med din egen kropp. Passet höjer pulsen till musik och med glada tillrop inspirerar instruktören med hjälp av olika stegkombinationer. Kom som du är och gör det du kan och vill. Passar alla åldrar.

Styrka

SLOTTSTERRASSEN

Klockan 11.00 måndag, onsdag och fredag

Styrkepasset vänder sig till dig som gillar att bli helt slut efter en träning. Med hjälp av din egen kroppsvikt och utmanande övningar tränar du olika muskelgrupper, detta med stöd och motivation av instruktören. Detta är ett pass där du verkligen får veta att du har en kropp.

Simskola

VID BADPLATSEN

Klockan 14.00 och 14.30

Barn från 6 år är välkomna att delta på simskolan. Två instruktörer tar emot två grupper varje dag för att på ett roligt och lekfullt sätt lära ut tekniker i konsten att simma. Föräldrar är välkomna att sitta på stranden och njuta av barnens utveckling.

Grit Cardio

MOTIONSPLANEN

Klockan 11.00 söndag, tisdag och torsdag

Detta är ett pass i zon 6, högintensiv träning. Grit Cardio utförs med din egen kropp, korta intervaller med enkla övningar. Träningen utmanar hela dig såväl motivation som kondition. Passet maximerar din förbränning och stärker din uthållighet. På vetenskaplig grund bevisar denna träningsform snabba resultat med kondition, fysik och förbränning. Passet är bara 30 minuter.

Zumba

MOTIONSPLANEN

Klockan 13.00 söndag och fredag

resp 17.00 tisdag

Detta är ett pass med mycket rörelseglädje! Zumba tränar hela kroppen, dansen är influerad av salsa och kombinerar flera olika latinamerikanska dansstilar. Här kan du komma precis som du är, det viktigaste är att du rör på dig och har roligt. Zumba passar alla åldrar, låt dig fångas av musiken, släpp kontrollen och följ instruktören. Kort sagt ha kul!



motion

rikslägrets träningstillfällen

→ Box

MOTIONSPLANEN

Klockan 13.00 måndag och torsdag

Klockan 17.00 onsdag

Ett enkelt och effektivt fyspass inspirerat av boxning där handskar och mitsar används som redskap. Träningen ger bättre kondition, smidighet, motorik, balans och styrka i både armar och ben, dessutom tränar box passet upp din mage och ryggfunktion då slagen grundar sig i rörligheten och rotationen i överkroppen. Slag- och kickserierna kombineras med effektiva konditions- och styrkeövningar för mage och rygg. Träningen utförs två och två eller tre och tre till inspirerande musik.

Mountainbike

SAMLING VID KIOSKPARKERINGEN

Klockan 14.00 måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag

Ta med din cykel och en hjälm och häng med på en fartfylld och livlig cykeltur i skogarna runt Stensund. På utsatt klockslag samlas de som är sugna på att både

träna, ha kul och uppleva terrängen runt lägerområdet. Vem som helst kan delta med egen medtagen cykel och hjälm där svårighetsgrad och nivå anpassas efter deltagarna.

Traillöpning

SAMLING VID MAGASINET

Klockan 18.00 måndag och 16.00 torsdag
Traillöpning erbjuder ett helt nytt sätt att springa på, träningen utmanar dig och gruppen på olika typer av underlag i naturen. Här handlar det om så mycket mer än att bara springa, det ger en helhetsupplevelse av naturen samtidigt som den stimulerar din känsla av frihet, lust och energi. Traillöpning tränar hela kroppen, man behöver nämligen aktivera alla sinnen då man måste ta hänsyn till terrängen i form av rötter, stenar och grenar, ibland behöver man klättra upp eller ner för berg osv. Ta tillfället och prova på denna typ av träning som dessutom tränar lungor, hjärta, ben, överkropp och "core partiet".

GEOCACHING

Vad är geocaching?

Geocaching är en verklighetsbaserad skattjakt med GPS-enheter. Navigerar till specifik GPS-koordinat och hitta den geocache (behållare) som finns gömd. I Trosa finns nästan 100 cachar – några på Stensund.

Lär dig "cacha"! Introduktion på sön-

dag 10.00. Sedan varje dag t o m fredag. Du behöver en GPS eller en smartphone med gratisappen c:geo. Kontakta goran @forsmarks.se för att få koordinater till några specialcachar på lägerområdet. Studera www.geocaching.se och sedan www.geocaching.com och registrera dig som användare.



Hitta vägen till framtiden hos oss!

Läs in Din gymnasiebehörighet på vår Allmänna kurs. Välj någon av våra profiler:

- Livslinjen
- Beteendevetare
- Polisförberedande

På Stensunds folkhögskola finns även intressanta långa kurser:

- Häsocoach
- Behandlingspedagog
- Båtbyggarkurs

Unna Dig en stimulerande sommarvecka på Stensund nästa sommar! Hitta Din kurs i vår digra sommarkurskatalog! Medlemmar i Frisksportrörelsen erhåller 10 % rabatt på deltagaravgiften!



Stensund

FOLKHÖGSKOLAN VID HAVET

www.stensund.se

sjung!

mot solljusets land

Mot solljusets land går vår sjungande färd
från stadsgatan kvalmig och grå
Vi längta till strändernas grönskande värld
där glittrande vågor slå

*Kom med kamrat i vårt glada lag
vandra i våra led*

*Låt livsmod och humör bli din lösen idag
Kom med du kamrat, kom med kom med
Låt livsmod och humör bli din lösen idag
Kom med du kamrat, kom med*

På daggvåta stigar vi vandra framåt
i morgonens skimrande ljus
Vi lockas av fåglarnas jublande låt
i kronornas gungande sus
Kom med kamrat...

När skymningen sänker sig sommarnattslen
vi tända vårt flammande bål
Och där i dess blossande värmande sken
vi sätta oss nya mål
Kom med kamrat...

SOPSORTERING

avfallshantering på lägret

Vi har sopsortering på lägret. Det är en miljömässigt bra insats tycker vi!

Det finns kärl utställda för:

- Pappersförpackningar
- Hårda och mjuka plastförpackningar
- Metallförpackningar
- Ofärgat glas
- Färgat glas

Tänk på att det bara är förpackningar du ska slänga i kärnen! Sita i Trosa hjälper oss sen att tömma dem.

Funderar du på hur du ska sortera?

Ladda gärna ner Sitas app om sortering så blir det lite lättare!

I Trosa kommun sorterar vi även ut matavfall.

Matavfallet läggs i en grön påse som sen kastas i samma soptunna som det vanliga hushållsavfallet. I gröna påsen slänger du matrester och hushållspapper. Till exempel räkskal, äggskal, kycklingrester, skal från frukt och grönsaker, kaffesump och kaffefilter. När påsen är full ska den knytas ordentligt med minst en dubbelknut innan du slänger den i soptunnan för hushållsavfall. Påsarna sorteras sen vid ett sorteringsverk i Södertälje.

Kom ihåg att du bara får lägga matavfall i de gröna påsarna - inget annat!



Sita är numera en del av Suez Environnement, se annons till höger.



SAF!REN Bad&Gym

Öppet under v 28

Måndag	11,00-19,30
Tisdag	11,00-21,00
Onsdag	11,00-19,30
Torsdag	11,00-20,00
Fredag	11,00-21,00
Lördag	10,00-15,00
Söndag	10,00-15,00

Sista halvtimmen av badtiden
är endast dusch/omkl. öppet

Tel.0156-522 10 www.safiren.nu

Det är vi som tar hand om

- Hushållsavfall
- Grovsopor
- Farligt avfall
- Latrinkärlshämtning

Vi hjälper även till med

- Avfallslösningar för företag och industri
- Container- och behållaruthyrning
- Spolning av avloppsrör samt torrsugning
- Källsortering

Kontakta oss på telefon 0156-346 30. Vi sköter Trosa kommuns kundtjänst.
www.sita.se





Behöver vi säga mer?

ÖPPET ALLA DAGAR 7.00-22.00



Öppet alla dagar 7-22 • Manuell delikatess 7-22
Tel: 0156-34850 • ica.trossen@supermarket.ica.se



www.icatrossen.se