



PROGRAM

Svenska Frisksportförbundets **riksläger**
Stensund 9-16 juli 2005

2	Avgifter	14
3	Välkommen	16
4	FriskportKUL	18
5	Funktionärer	19
7	Lördag	20
8	Söndag	23
10	Måndag	25
12	Tisdag	34
	Lägerfakta	

Deltaaravgifter för medlemmar i Svenska Frisksportförbundet (icke medlemmar inom parentes)

Vecka:	Familj	Vuxna (21-)	Ungdom (7-20)
Dag:	1300 (1800)	600 (800)	300 (400)
	300 (500)	150 (250)	50 (75)

Barn upp till 7 år gratis!

Paketpris för ungdomar: 800 (900) för deltagaravgift, frukost och middag i Restaurangen
Paketpris för ungdomar som ingår i familjeavgift: 650 (inkl frukost och middag)
Paketpris för de tre bussutflykterna: 480

Deltaaravgift ska erläggas av alla som deltar i lagrets aktiviteter samt bor på området.
Enstaka besök på lägerområdet är inte avgiftsbelagda.

Observera att rikslägre på Stensund är fritt från tobak, alkohol och narkotika.



S som i stensund,
sommarens skönaste ställe.
S som i slottet, skogen och slätten.

S som i semester, sommarlov
och stressfri stillhet.

S som i simma, sola, sand och strand.

S som i sporta, springa, studa och svettas
eller S som i softa, slöa och slappa.

S som i stämningssjulla stunder
och spännande ställen

och S som i sovsäck, surfshorts och solbrännina.

S som i stunderna mellan
soluppgång och solnedgång

Skön stensundsommar!

/ stockholmarna och
sömlämnarna



Svenska Frisksportförbundets Riksläger
arrangeras traditionellt vart femte år på
Stensund i Sörmlandssskärgråden. Arrangör
är Frisksportsstrikten i Stockholm och
Södermanland i samarbete med Stensund.
På plats finns ett hundratat funktionärer, som
arbetar med rikslägre idellt. Alla funktionärer
gör sitt bästa för att din lägervecka ska bli så
bra som möjligt. Om du saknar något, eller om
något inte fungerar som det ska, är det bra om

du berättar det i informationen. Under veckan
finns det också behov av enstaka arbetsinsat-
ser av lägerdeltagarna – anmäl gärna ditt
intresse till resurspoolen i informationen.
Eftersom Frisksportförbundet är huvudman för
Stensund och anläggningen en gång i tiden
inköptes av frisksportarna säger vi till alla med-
lemmar: varmt "välkommen hem
tjugohundratem"!



Barnverksamheten på lägret

FrisksportKUL:

Rumpnissar	Jättar	2-6 år
Batbyggeri	Troll	7-9 år
Lekar	Äventyr	10-14 år
Måndag:	Fyrhjulingar	
Tisdag:	Smedja	
Onsdag:	Bungytrampolin	
Torsdag:	Båtakativitet	
Freitag:	Äventyr	

- * Samling vid Pysselstället kl. 10.00 varje dag, förutom onsdag för Rumpnissar och Troll då det är Knattekamp kl. 14.00! Vi ser gärna att vuxna följer med på aktiviteterna (speciellt för Rumpnissarna). Observera att föräldrar har ansvaret för sina barn. Har vi riktigt kul kan det hända att vi drar över tiden något.
- * Har du några frågor kom till Sagostunden på söndag kl. 18.30.
- * Sagostund: Söndag till fredag (ej onsdag) läses det en saga i Grytan kl 18.30.
- * Pysselstället är öppet varje dag söndag till fredag mellan kl 13 och 16. Där kan du rita, spela spel, läsa böcker mm.
- * Discot på fredag kl. 19-21 för dig som är upp t.o.m. 10 år och mellan 21 och 23 för dig som är 11-13 år.
- * Spökvandring är på tisdag kl. 21 för dig som är mellan 10 och 14 år och den är på Slottet.

10-14år!

Måndag: Fyrhjulingar! Kom och provkör fyrhjulingar! Samling vid Pysselstället för gemensam avfärd till Stensunds gård.

Tisdag: Smedja! Kom och smid i smedjan!

Onsdag: Bungytrampolin! Prova på bungytrampolin på Terrassen och lär dig lite konst!

Torsdag: Båtakativitet! Kom och lär dig mer om båtar tillsammans med Krille!

Freitag: Äventyr! Kom och låt dig överraskas av Jonas!

Varje dag är det samling vid Pysselstället kl. 10.00

OBS! Missa inte Spökvandringen på tisdag kl. 21.00!

Lägerledning / scenprogram

Peter Hjortsten lägerchef	Pontus Landström	Ingrid Olsson	Jenny Reimer
Pelle Börjeson	Ingger Malm	Carolina Forsmark	helleriska
tävlingsschef / orientering	volleyboll	terräng	boule
karl-Erik Lindgren	fortboll	golf	trampolin
Bodo Bergström	Kristen Ström	TBOK	

Idrott / motion	Lotta Milosavljevic	Tord Törnqvist	Björn Friberg
Camilla Hultberg	trampolin / gymna	trampolin	Jeannette Ahlgren
Camilla Persson	klättring	Simon Wancke	Henrik Pettersson
Lisa Lundberg	gymna / box / skivstäng	Anna Langseth	gymna
Carolina Andersson	gymna	Katarina Kenttä	Sandra Sognevik
Susanne Egebrink	cirkus		

Kultur	Göran Forsmark	utflykter	Tommy Fogelberg
Christina Bremfält	Kristen Ström	dansbanan	tipspromenad / vuxen
Josefin Ström	Barbro Jonsson	tipspromenad / barn	
Barn / Ungdom	Camilla Olsson	frisksportKUL, 0-6 år	
Petra Nylén	frisksportKUL, 7-9 år		
Jonas Forsmark	frisksportKUL, 10-14 år		
Anders Lund	frisksportKUL, 10-14 år		
Christer Lundgren	frisksportKUL, 10-14 år		
Calle Christensen	frisksportKUL, 10-14 år		
Tobias Friberg	ungdomsschef		

Serving	Britt Hjortsten	Hilda på Udden	Café Magasinet	Pia Pahlson	Irene Larsson	Hans Tannerfalk	Kristina Hagfalk	Stensund
Anläggning	Ake Söderström	Göran Lundberg	mark	byg	lokal	Sven-Anders Olsson	Jonas Andersson	Stensund
Kansli	Ingrid Olsson	Pontus Landström	Jens Lind	kanot	Camilla Hultberg	Jeannette Ahlgren	Simon Wancke	Henrik Pettersson
	trampolin	trampolin / gymna	klättring	Camilla Persson	Lisa Lundberg	Anna Langseth	gymna	Carolina Andersson
	gymna	vattengymna / stavgång	aerobic	Susanne Egebrink	cirkus			
	utflykter	Tommy Fogelberg	Christina Bremfält	Kristen Ström	dansbanan	tipspromenad / barn	Barbro Jonsson	Camilla Olsson
	frisksportKUL, 0-6 år							
	frisksportKUL, 7-9 år							
	frisksportKUL, 10-14 år							
	frisksportKUL, 10-14 år							
	frisksportKUL, 10-14 år							
	frisksportKUL, 10-14 år							
	ungdomsschef							

Rikslägräts kulturprogram – i samarbete med

NBV

NKTERHETSRÖRELSENS BILDNINGSSAMHET

NBV Södermanland 0155-211040

**ÖPPET
ALLA DAGAR
8-21**



Vid infarten till Trosa

Välkommen!

**GASOL
HYRBIL
VERKSTAD
AC-SERVICE
Öppet till 21.00**

Brätagatan TROSA
tel 0156-126 61

STATOIL

9 JULI LÖRDAG

10.00 Mottagningen öppnar
Alla lägerdeltagare ska skriva in sig och betala avgiften. Mottagningen är öppen hela dagen.
INFORMATIONEN

**19.00 Invignings- och jubileums-
show**

Svenska Friskportsförbundet firar 70-årsjubileum och bjuder på en **stor show med artister på hög nivå**. Läget invigs av EU-parlamentariker Anna Hedh.

SLOTTSTERRASSEN

20.00-24.00 Danskväll

Trosa Storbånd, det svängiga 18-mannabandet, bjuder upp till lagrets första dans. Serveringarna är öppna och vid dansbanan finns bland annat pillasktning, luftgervär och chokladhjul.

DANSBANAN

Medlemmar får mer!

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

- ansöka om bollen 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 30, e-post: kundcenter@salusansvar.se

* SalusAnsvar bollen, i samarbete med SBAB

SALUSANSVAR



07.00 **Kraftyoga**

Kraftyoga är **träningen för kropp och själ** med andningen i fokus. Träningen ger styrka, uthållig-
het, balans och rörlighet och är inriktad på fysiskt och psykiskt välbefinnande. Rekommenderas till alla som har en smula stress i sin vardag.

08.00 **Morgonsamling**

En stund för samling inför dagen som bjuder på **en personlig betraktelse** från morgonsamlaren.

STRANDEN

08.30 **Morgongympa**

Morgongympan väcker successivt upp kroppen. Ett pass anpassat för rikslägräts alla kroppar.

PLANEN

09.00 **RM: Orientering**

Se tävlingsinformation på sidan 25.

SAMLING VID INFORMATIONEN

09.00-12.00 **Stadsvandring**

Utflykt till Trosa med guidad stadsvandring och gudstjänst i Trosa kyrka (kl 11.00). Resa till Trosa i egna bilar med samakning. Varje passage-rare betalar 10 kr/person till bilföraren. Avgiften för stadsvandringen (25 kr/person) betalas i Trosa vid guidningens början. Förannmälan i informationen före kl. 9.00 på söndagen. Vid många deltagare startar en grupp (utan kyrkobe-sök) sin vandring kl 11.00.

SAMLING UTANFÖR SKOLBYGGNADEN

10.00 **Stavgång**

Stavgång är **en fin träningsform för dig som i lugnare tempo vill motionera och aktivitera hela kroppen**. Varierad terräng som anpassas efter gruppens behov. Medtag gärna egna stavar.

SAMLING VID INFORMATIONEN

10.00-16.00 **Träningscampen**

På planen finns **trampoliner, klättervägg, cirkus-prylar, gymnastikmattor** m m för alla som vill träna och leka. Ledare och funktionärer finns på plats. Det går bra att ni tränar på egen hand om någon av er är utbildad instruktör.

PLANEN

10.00-16.00 **Kanoter**

Vid kanotbryggan finns funktionärer som **hyr ut kanoter** samt hjälper till med utrustning, roder-
inställningar m m för dem som vill paddla ut på egen hand. Det går också bra att **läna forska-
jaker** för att leka och paddla i "bassängen" innanför broarna.

KANOTBRYGGAN

11.00 **Gudstjänst**

Gudstjänst i Trosa stads kyrka. Se även dagens program: "09.00-12.00 Stadsvandring".

TROSÅ

13.00 **Föreläsning:**

Alkoholen och folkhälsan i ett

EU-perspektiv

Anna Hedh, välkänd inom frisksportrelsen sedan barnsben och numera ledamot av EU-par-lamentet sedan EU-valet 2004, gör en betraktelse kring synen på alkohol- och folkhälsotfrågor inom EU. Anna har ansvar för just dessa frågor inom sin partigrupp, Socialdemokraterna.

FIFÅNG

13.00-15.00 **Prova-på: Kanot**

Drop-in-verksamhet för att **prova på att paddla kanot**. Vid kanotbryggan finns kanoter av olika typer (små forska-
jaker, polokajaker, ungdoms-kajaker, skårgårderskajaker, havskajaker och kana-densare). Ledare finns på land för att hjälpa till att välja kanot och göra t ex roderinställningar och i vattnet för att instruera och hjälpa dig igång.

KANOTBRYGGAN

13.00-16.00 **Pysseltälet**

Här kan du **rita, spela spel, läsa böcker** m m.

13.00 **Motionsgympa**

Motionsgympan vänder sig till dig som vill ta ut dig ordentligt efter egen förmåga. Enkla kombi-nationer med medelhög intensitet.

PLANEN

15.00-16.00 **Distriktsstäffar**

Samla distrikets medlemmar till en träff med **samaro och information**. Sätt ihop lag till veckans tävlingar och hälsa alla nya medlemmar välkomna i gänget.

SE ANSLAG

16.00 **Djuphavsvattengympa**

Djuphavsvattengympan bedrivs under 20 min i **havet runt bryggan**. Flytöremål finns att tillgå men ta gärna med egen flytväst. Efter vattengym-pan finns möjlighet att värma kroppen i bastu.

BRYGGAN

16.00 **Prova-på: Aerobic**

Aerobic är **en rytmisk, dansinspirerad tränings-form** med en systematisk uppbyggnad av steg-kombinationer och riktningsskiften. För dig som vill prova lite mer än motionsgympan.

PLANEN

18.30-19.00 **Sagostund m info**

Varje kväll (utom onsdag) får du lyssna till en saga. Ikväll får du också information om hela veckans barnverksamhet.

GRYTAN

Söndag före 09.00: Anmälan i info till:
Utflykt: Trosa (stadsvandring m gudstjänst)
Söndag före 11.00: Anmälan i info till:
Utflykt: Nyköpings Hus och Femörefortet
Söndag före 19.00: Anmälan i info till:
RM Hellenisk mångkamp
LM Fotboll Herrar
RM/LM Volleyboll damer

18.00-19.00 **OS: Obligatoriska Spelen**

Som vanligt inleds OS-veckan med blindpinyata. För dig som är 14+. Anmäl enmanslag på plats.

PLANEN

18.00 **Nordisk folkmusik på nyckelharpa och fiol**

Syskonen Eriksson från Trosa tar oss med på en resa i nordisk folkmusik med toner från nyckel-harpor och fiol. De spelar och berättar om såväl musiken som sina instrument. Tvillingssystrarna har nylligen erhållit ett nationellt stipendium som erkänsla för sin musik!

därefter **Veteransamling**

För Dig som är veteran – eller känner Dig som en för Dig som är veteran! Kom och diskutera ange-lägsna spörsmål och frågor.

18.30-20.00 **Squaredance**

Den amerikainspirerade squaredancen har blivit väldigt populär i Sverige. Kom och prova på med Uno Vestertund, lärare på Stensund.

IDROTTHALLEN

20.00-24.00 **Disco**

Fyll fart i skolan när vi bjuder på disco – på **två dansgolv** samtidigt. Välj din favoritmusik.

SKOLAN

20.30 **Kvällspaddling**

Kvällspaddling med kajak för dig som redan kan paddla och som har normal utrustning. Åter-komst efter solnedgången. Dryck medtages. Kajak kan hyras mellan kl. 19.45 och 20.15.

KANOTBRYGGAN

05.30 Morgonpaddling

Ledarled morgontur med återkomst ca 08.00. Deltagarna ska vara klara 05.30 vid kanotbryggan med egen eller hyrd kajak och normal utrustning.

KANOTBRYGGAN

07.00	Kraftyoga
Se söndagens program. (Idrottshallen)	
08.00	Morgonsamling
Se söndagens program. (Stranden.)	
08.30	Morgongymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

09.00 RM: Hellenisk Mångkamp

(fysisk del)

Se tävlingsinformation på sidan 27.

PLANEN

10.00	Stavgång
Se söndagens program. (Samling vid Info.)	

09.30-17.00 Utflykt:

Nyköpingshus och Femörefortet

Guidad rundvandring i den gamla Vasaborgen

Nyköpingshus från 1500-talet med försarsan-

läggningsarna i de s k kasematterna (gångarna

under borgen). Tag med oömma kläder och fick-

lamp! Efter guidningen finns tid för besök på

utställningarna i Nyköpingshus och lunch i Tova-

stugans servering eller egen pick-nick på slotts-

vallarna. Därefter färd till Oxelösund och Fem-

örefortet. **Förte, som ligger insprängt i stora**

bergum vid havet, började byggas 1963 och var i

bruk till 1998. Sedan 2002 har Femörefortet varit

ett välbesökt turistmål. **Biljetten kostar**

230 kr, som betalas i samband med

anmälan (senast 11.00 på söndagen).

SAMLING UTANFÖR SKOLAN

09.30 Vandring: Nyköping

Vandring i Nyköping i samband med utflykten
dit. En kortare vandring i de vackra Enebackar-

na. (Se ovan)

10.00-16.00	Träningscampen
Se söndagens program.	
Kanotbryggan	

10.00-12.00 Frisksportkul

Allt om FrisksportKUL på sidan 4.

SAMLING VID PYSSELTÄLET

12.00-14.00 Fyrhjulingar

Testa körning med fyrhjulingar. Minimålder 9 år.
STENSUNDS GÅRD

13.00-16.00	Pysselätet
Se söndagens program.	
13.00	Motionsgymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

14.00 LM: Fotboll (herrar)

Se tävlingsinformation på sidan 31.

FOTBOLLSPLANEN

14.00 RM: Volley (senior dam)

LM: Volley (ungdom dam)

Se tävlingsinformation på sidan 30.

VOLLEYBOLLSPLANERNA

14.00-16.00 Tablåträning

Här kan du **träna tablågymnastik** med erfarna
ledare. Du får tips och idéer och kan förbereda
dig inför torsdagens tävling.

PLANEN

14.30-16.00 Mountainbike

Ta med din cykel (villken cykel som helst) och
hjälm. Tillgång till **snittslad bana och instruktör.**

SAMLING PÅ PLANEN

16.00 Prova-på: Box

Box vänder sig till dig som tycker om att träna en
blandning av box och kampsport. Här är det
intensiteten som är i fokus utan större krav på
koordination. **En tuff och svettig träning.**

PLANEN

16.00-16.20	Djuphavsavvattengymnastik
Se söndagens program. (Bryggan.)	

18.00 Föreläsning: Vikingaskenppet

Ormen Friskes undergång

Ett drama i det kalla krigets skugga. Arkeologen
och historikern **Rune Edberg** har under en lång
följd av år forskat kring Ormen Friske, vikinga-
skeppet som byggdes och sjösattes på Stensund
våren 1949, och som så tragiskt förläste utanför
ön Helgoland i juni 1950. Arbetet kring den för-
frisksporrtrörelsen så tragiska händelsen resul-
terade i en bok med titeln ovan, som kom ut
2004. Rune tecknar Ormen Friskes historia från
byggnation och sjösättning till dess undergång i
juni 1950.

FIFÅNG

18.00-18.30 OS: Otympliga

Spelen

Sparka boll på kaotiska. Traktens bästa lag gör

upp om den återvända telen. För dig som är 14+.

Anmäl ett lag med fem pers plus en coach, senast

måndag 15.00 till informationen.

PLANEN

18.30-19.00 Sagostund

Lysna på en saga innan vi säger god natt.

GRYTAN

18.00-20.00 Enkla danser

Enkla danser utan krav på förkunskaper. Ej
par danser. Ledare Olle Olsson, Björnlunda,

med Hjulåkers spelmän.

DANSBANAN

20.00-21.30 Teatersport

Kul och improviserad underhållning på terrassen.

SLOTTETERRASSSEN

20.00-24.00 Danskväll

Ett av Sveriges bästa gammeldansgång Lef-Billys,

tre riksspelmän och en till, bjuder upp till ”två

gamla och en äldre” på lagrets andra helkväll på

och vid dansbanan. Serveringarna är öppna och

du kan testa pilkastning och luftgevär och för-

hoppningsvis vinna på chokladhjul.

DANSBANAN

23.00-01.00 Spöknatt

Spökvandring för dig som är 14+. Anmäl en

grupp på max fyra deltagare i informationen

senast måndag 18.00.

DANSBANAN

Måndag före 15.00: Anmälan i info till:
OS Otympiga Spelen
Måndag före 19.00: Anmälan i info till:
LM 2-dagars orientering
LM Fotboll Damer
RM/LM Volleyboll herrar
Spöknatt



**Det kan
aldrig
bli för
mycket
sport**



Ostra Långg. 25
Tel: 0156-126 40
Mån-fre 10.00-18.00
Lör 10.00-14.00

05.30	Morgonpaddling	Se måndagens program. (Kanothryggan.)
07.00	Kraftyoga	Se söndagens program. (Idrottshallen.)
08.00	Morgonsamling	Se söndagens program. (Stranden.)
08.30	Morgongymnastik	Se söndagens program. (Planen.)

09.00 **RM: Volleyboll (senior herr)**
LM: Volleyboll (ungd. herr)

Se tävlingsinformation på sidan 30.

09.30-12.00 **Utflykt:**

Skottvängs gruvspel
Utflykt med buss till Skottvängs gruva utanför Gnesta i Åkers Bergslag, där vi bland annat får vara med om ett skottvängsspel som handlar om gruvepokern. **Vi får träffa gruvfogden och Lova, som väskar ut målmännen.** Meddag fika. **Biljetten kostar 120 kr, som betalas i samband med anmälan (senast 11.00 på måndagen).** (På lördagen den 16 juli tänds den stora kolmilan på Skottväng. Då kommer det mycket folk. Det finns servering och försäljning av bl a tråkol. Passa på och åk dit!)

SAMLING UTANFÖR SKOLAN

09.30 **Vandring: Skottväng**

Vandring i skottväng i samband med utflykten dit. Vi går **Gruv- och Natursögen** ca 5 km. Ta med fika för uterast. (Se ovan)

SAMLING UTANFÖR SKOLAN

10.00-12.00/14.00-16.00/18.00-20.00

Båttur: Stensunds skärgård
Båten avgår med skepparen Håkan Jäderberg från Stora Bryggan kl 10, 14 resp 18. Rundtur bland de många öarna i Stensunds och Trosa

10.00	Stavgång	Se söndagens program. (Samling vid Info.)
10.00-12.00	FriskisportKUL	Se sidan 4.
10.00-16.00	Träningscampen	Se söndagens program.
10.30	Kanothryggan	

10.00-11.30 **Föreläsning:**

Vinnande kommunekologi

Karl-Axel Reimer, kommunekolog i Trosa kommun och en av vinnarna av Ånglamarkspriset 2005, berättar om kommunens arbete för ekologisk hållbarhet och bättre folkhälsa.

FIFÅNG

Kajakpaddlingsinstruktion för nybörjare (vuxna och ungdomar). Kl. 13.00 ska du finns på plats med egen eller hyrd kajak och med flyväst, kapell och paddel. Efter sjösättningen paddlar gruppen iväg till särskild övningsplats. Anmälan i informationen senast kl. 11.45.

KANOTBRYGGAN

13.00-16.00	Pysselställe	Se söndagens program.
13.00	Motionsgymnastik	Se söndagens program. (Planen.)
14.00-16.00	Tablåträning	Se måndagens program. (Planen.)
14.30-16.00	Mountainbike	Se måndagens program. (Samling på planen.)

skärgård. Om vädret är lämpligt kan det bli ett kort stopp för bad eller medhavd fika. Flyväst behövs ej medföras. **Köp biljett (100 kr) i samband med anmälan senast kl. 18.00 på tisdagen. Minst 6 och högst 12 personer per tur.**

PLANEN

14.00 **RM: Hellenisk Mångkamp och stafett (teoretisk del)**

Se tävlingsinformation på sidan 27, 29.

15.30 **Föreläsning: Från**

Helvetet till Paradiset!

Ulf Henriksson, aktiv inom organisationen Kriminellas Revansch i Samhället, KRIS, och studerande på behandlingsassistentutbildningen på Stensund och **Carina Cedersjö** – också hon aktiv inom KRIS – berättar öppenhet om sin livresa från en vardag fylld med droger och kriminalitet till ett liv som de flesta av oss betecknar som "normalt".

FIFÅNG

PLANEN

16.00 **Prova-på: Skivstång**
Skivstångsträning riktar sig till alla som vill behålla eller förbättra muskeltillhållningen. En enkel men tuff träningsform med skivstång och vikter.

16.00-16.20	Djuphavsattengymnastik	Se söndagens program. (Bryggan.)
-------------	------------------------	----------------------------------

SAMLING VID INFORMATIONEN

17.30 **LM: 2-dagars orientering**

Se tävlingsinformation på sidan 25.

18.00-18.30 **OS: Oflytande**

Spelen i de interkontinentala dyppospelen avgörs ikväll. För dig som är 14+. Anmäl ett lag med fyra personer, senast tisdag 15.00 i informationen. Tag med badkläder.

LAGUNEN

18.30-19.00	Sagostund	Se måndagens program. (Grytan.)
-------------	-----------	---------------------------------

21.00 **Spökslottet**

Spännande kväll för dig som är 10-14 år.

SAMLING VID TOTEMPÄLEN

DANSBANAN

22.00-23.30 **Nattfik**

Scenunderhållning för er som är eller känner er som ungdomar...

DANSBANAN

Tisdag före 11.45: Anmälan i info till: <i>Kajakinstruktion</i>	Tisdag före 15.00: Anmälan i info till: <i>OS Oflytande Spelen</i>	Tisdag före 18.00: Anmälan i info till: <i>Utflykt: Landsort</i>	Tisdag före 19.00: Anmälan i info till: <i>RM Hellenisk stafett</i>
--	---	---	--

Vi levererar profil- och träningskläder till Svenska Friskisportklubbandet och friskisportklubbar Vi ser gärna fler klubbar som kunder!



PÅHLSSONS REKLAM

tryck som nytt!
Tel: 0155-37590

07.00	Kraftyoga
Se söndagens program. (Idrottshallen.)	
08.00	Morgonsamling
Se söndagens program. (Stranden.)	
08.30	Morgongymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

09.00 **RM: Hellenisk Stafett (seniorer, fysisk del)**

Se tävlingsinformation på sidan 29.

PLANEN

10.00	Stavgång
Se söndagens program. (Samling vid Info.)	

10.00 **Vandring:**

Stensunds omgivningar

Vandring i Stensunds omgivningar, ca 5-6 km. Ta med fika, rast med sjöutsikt.

SAMLING VID KIOSKEN

10.00-12.00 **Friskisportkull för Jättarna**

Se sidan 4.

SAMLING VID PYSSELTÄLLET

10.00-14.00 **Smedja**

Kom till smedjan och prova tillverkning.

GRYTAN

10.00-16.00	Träningscampen Kanotbryggan
Se söndagens program.	

10.00-16.00 **Utflykt: Landsort**

Snabbgående båt med skepparen Magnus Shep avgår kl. 10.00 från Stora bryggan. Snabbturt på ca 40 minuter till Landsort på Öja, som är en riktig utpost i havet. Besök i fyren, labryntien och kapellet samt rundvandring på ön. Ta med egen matsäck. Flytväst behövs ej medföras. Badmöjligheter!

Biljett (200 kr/person) köpes i samband med anmälan senast 18.00 på tisdagen. Minst 6 och max 12 deltagare per tur.

13.00-16.00	Pysseltäppet Volleyboll
Se söndagens program.	
13.00	Turneringen fortsätter.
13.00	Fotboll
Turneringen fortsätter.	
13.00	Motionsgymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

13.00-15.00 **Open space:**

Fler entusiastiska och medvetna förbundsmedlemmar – hur då?

Har du funderat på hur Friskisportförbundet skulle kunna vara ännu fler entusiastiska och medvetna medlemmar som verkligen uppskattade och förstod de möjligheter som förbundet erbjuder? **Har du en bra idé som du skulle vilja förverkliga** tillsammans med några andra på detta tema? Tillsammans med styrelsen genomför Framtidsgruppen en Open Space-aktivitet som ger alla lagdeltagare en möjlighet att diskutera sin egen idé med likasinnade. Open Space är en demokratisk metod för att diskutera komplexa frågor, där vi tillsammans sätter agendan men man bara ägnar sig åt de frågor man själv tycker är intressanta. En viktig princip är att man bara får prata för sin egen idé, inte emot någon annans.

FIFÅNG

14.00-17.00	Bungytrampolin
Spänn fast dig i selen och hoppa bungytrampolin. Även 18.00-21.00 och i samband med discot.	
TERRASSEN	

14.00-15.00 **Friskisportkull**

Knattetekamp för Rumpnissar och Troll, se sidan 4

SAMLING VID PYSSELTÄLLET

14.00-16.00	Tablåträning
Se måndagens program. (Planen.)	
14.30-16.00	Mountainbike
Se måndagens program. (Samling på planen.)	
16.00-16.20	Djuphavsavtengymnastik
Se söndagens program. (Bryggan.)	
16.00	Prova-på: Aerobic
Se söndagens program. (Planen.)	

15.30 **Föreläsning:**

Mirakelfriskvård – framtidens friskvård?

Uno Vesterlund, lärare på Stensunds friskvårdsutbildning och känd från tidigare riksälgar, delar med sig av rön och teknik kring vad som kan kallas framtidens friskvård.

FIFÅNG

Onsdag före 11.00: Anmälan i Info till:
Utflykt: Mariefred

18.00-21.00 **Gammaldans/gillesdans**

Nyborjarinstruktion i gammaldans (schottis, polka, snoa och gillesdans) med instruktör Eva Rundgren från Nyköping.

DANSBANAN

18.00-21.00 **Slottsgala**

En kväll vid slottet för alla som har barnasminnet kvar. Astrid Lindgren-show, tantrix-festival, bungytrampolin, radiostyrda bilar och mycket annat kul. Detaljprogram, se anslagstavlan.

SLOTTSTERRASSEN

21.00-22.00 **Lägerbål**

Lägerbål i Backen. (Vill du bidra med ett inslag anmäler du det i informationen senast tisdag kl 18.00.)

BACKEN

22.00-01.00 **Disco**

Disco i Slottssalen. Utanför finns bungytrampolinen där du kan ”luftra” dig lite...

SLOTTET

Onsdag före 19.00: Anmälan i Info till:
LM Mixeddolleyboll
LM Golf
LM Trampolin
LM Boule
LM Tablå

**KHS BILSHOP**
Allt för bilen
BILDELAR
TILLBEHÖR
VERKTYG

Gasverksvägen 3A Nyköping
0155-28 83 71

GA CENTER

Lägreets radiostyrda bilar kommer från

07.00	Kraftygoga	Se söndagens program. (Idrottshallen.)
08.00	Morgonsamling	Se söndagens program. (Stranden.)
08.30	Morgongympa	Se söndagens program. (Planen.)

09.00 **LM: Volleyboll (mixed)**
Se tävlingsinformation på sidan 30.
VOLLEYBOLLPLANERNA

09.30-17.00 **Utflykt:**

Mariefred och Gripsholms Slott

Guidad rundvandring i **Gripsholms Slott**, som är ett av de tio Kungliga Slotten. Slottet började byggas år 1380 av Bo Jonsson Grip. På slottet har många kungligheter bott: Gustav Vasa, Erik XIV, hertig Karl, Gustav III m fl. Efter besöket på Gripsholms Slott kan man välja att göra egen promenad i **Mariefred** med hjälp av karta och beskrivning, att besöka **Grafliken Hus** med utställningar (gentre 60 kr) eller att åka med **Östra Södermanlands Järnväg** (Musei-järnvägen, 60-80 kr) mellan Mariefred och Lägersta. Lägersta Information har detaljerade uppgifter! Lunch kan ätas på något mysigt ställe i Mariefred eller så har man pick-nick med sig. *Billjetten* (200 kr, musei-järnvägen ingår ej), köps i sam-

Påsktips!
3 bussutflykter.
480,-
på onsdagen).

SAMLING UTANFÖR SKOLAN

10.00-11.30 **Föreläsning:**

Hunden och jag i vardagen

Charlotte Björklund, hunduppfödare och ägare av hundpensjonat, berättar allmänt om hunden och svarar på frågor om hur det är att vara hundägare.

FIFÅNG

13.00 **LM: Boule**

Se tävlingsinformation på sidan 31.
SAMLING VID INFORMATIONEN

10.00	Stavgång	Se söndagens program. (Samling vid Info.)
10.00-12.00	FrisksportKUL	Se sidan 4.
10.00-16.00	Träningscampen	Se söndagens program.
13.00-16.00	Pyssestället	Se söndagens program.
13.00	Motionsgympa	Se söndagens program. (Planen.)

13.00 Prova på: Fjäderboll

Fjäderboll spelas i **Sydostasien**. Den är billig att köpa, så alla har råd att ha en egen – och därför är de vanliga i Vietnam och Kambodja. Man spelar genom att två (eller fler) spelare står mitt emot varandra och sparar bollen mellan sig. Till en början kan man använda händer, men målet är att klara att hålla bollen i luften med hjälp av fötter knän och huvud. Ett arrangemang av SFFs internationella kommitté som en del av NBVs stora projekt ”En värld”.

PLANEN

13.30 **Föreläsning****utflykt:**

Ekologi ♡ folkhälsa
Följ med kunnekeolog **Karl-Axel Reimer** till Trosa. Vi går längs Trosåån från kommunens anlagda våtmark för att slutligen nå Trosa Hamn och Stadsfjärdarna. Upplev hur Trosa Kommun kopplar ekologi och folkhälsa. Samäkning i bil.

SAMLING VID INFORMATIONEN

14.00 LM: Trampolin

Se tävlingsinformation på sidan 31.

Därefter LM: Tabla

Se tävlingsinformation på sidan 31. Tävlingen startar direkt efter LM i trampolin.

PLANEN

14.30-16.00	Mountainbike	Se måndagens program. (Samling på planen.)
-------------	---------------------	--

15.00 Stensund idag – om 10 år!

Information och diskussion om Stensund idag och planer och visioner inför framtiden. Med- verkar gör ledamöter i Stiftelsen Friskisport- gårdens (Stensunds) styrelse.

FIFÅNG

15.00-17.00 **Prova-på:**

linedance

Kom själv, och **dansa på led** tillsammans med andra, under ledning av instruktörerna Marie och Gunnar Sellberg från Nyköping.

DANSBANAN

16.00-16.20	Djuphavsvattengympa	Se söndagens program. (Bryggan.)
16.00	Prova-på: Box	Se måndagens program. (Planen.)

17.30 **LM: 2-dagars orientering**

Se tävlingsinformation på sidan 25.
SAMLING VID INFORMATIONEN

PLANEN

18.30-19.00	Sagostund	Se måndagens program. (Grytan.)
-------------	------------------	---------------------------------

19.00-20.30

Föreläsning:

Att få Livet tillbaka

För 60 år sedan kom **Hédi Fried** till Sverige med Röda Kors-bussarna. Hédi överlevde förintelsen i Auschwitz och berättar här om sitt liv. Hon ger sin bild av hur det kunde hända och viken av allas vårt ansvar för att undvika att det någonsin händer igen.

DANSBANAN

20.30 Kvällspaddling **med kajak** för dig som redan kan paddla och som har normal utrustning. Åter- komst efter solnedgången. Dryck medtages. Kajak kan hyras mellan kl. 19.45 och 20.15.
KANOTBRYGGAN

20.30-23.00 **LM: Schlager**

Lägerets musikaliska höjdpunkter? För dig som är 14+. Anmäl ditt bidrag (med bidragets och artis- tens/gruppens namn) senast torsdag 18.00 i Informationen. Egenskriiven musik och/eller text. Varje person får högst vara med i två bidrag.

DANSBANAN

Torsdag före 15.00: Anmälan i info till:	OS Orena Spelen
Torsdag före 18.00: Anmälan i info till:	LM Schlager
Torsdag före 19.00: Anmälan i info till:	LM Hellenisk stafett (ungdom) <i>Löfresavläggning</i>

Pizzabutik
TROSA
Västra Långgatan 21
TEL 0156-124 11
Öppetider

Sommar
måndag-fredag 11.00 - 21.00
lördag-söndag 12.00 - 21.00
Vinter
måndag-fredag 11.00 - 20.00
lördag-söndag 12.00 - 20.00

07.00	Kraftyoga
Se söndagens program. (Idrottshallen.)	
08.00	Morgonsamling
Se söndagens program. (Stranden.)	
08.30	Morgongymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

09.00 **RM: Hellenisk Stafett (ungdom)**

Se tävlingsinformation på sidan 29.

PLANEN

10.00	Stavgång
Se söndagens program. (Samling vid Info.)	
10.00-12.00	Frisksporthall
Se sidan 4.	
10.00-16.00	Träningscampen
Se söndagens program.	

10.00-12.00 **Blomstervandring**

Blomstervandring i Stensunds omgivning med Eva Jansson, lärare på Stensund.

SAMLING VID INFORMATIONEN

12.00 ca **LM: Pontusathlon**

Se tävlingsinformation på sidan 29.

PLANEN

13.00-15.00 **Räddningsövning**

Räddningsövningar med kajak. Kl 13.00 ska du vara klar vid kanotbryggan med egen eller hyrd kajak och med flytväst, kapell och paddel. Den som har pump, bogserlina och flottör medtar dessa. Efter sjösättningen paddlar gruppen iväg och övar räddningsteknik. Det blir mycket bad!

Annalän i Informationsen senast 11.45.

KANOTBRYGGAN

14.00 **RM: Volleyboll Final (d/h)**

Se tävlingsinformation på sidan 30.

VOLLEYBOLLEPLANERNA

13.00-16.00	Pysselställe
Se söndagens program.	
13.00	Motionsgymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	
14.00-16.00	Tablåträning
Se söndagens program. (Planen.)	
14.30-16.00	Mountainbike
Se söndagens program. (Samling på planen.)	

15.30 **Föreläsning: Väga och orka leva!**

I en värld där många människor utsätts för påfrestringar är det många som mår dåligt. Viss kan du göra något, det låter kanske enkelt men är inte alltid så lätt. Stress för och nu, är det någon skilnad? Signaler du bör ta på allvar! Konkreta råd och tips på hur du kan hantera och ta kontroll över ditt liv, så du kan leva det och må bra under tiden.

Medverkar gör **Carolina Andersson**, lärare på bl.a. friskvårdsutbildningen på Stensund.

FIFÅNG

16.00-16.20	Djuphavsattengymnastik
Se söndagens program. (Bryggan.)	
16.00	Prova-på: Skivstång
Se tisdagens program. (Planen.)	

18.00-18.30 **OS: Omogna Spelen**

Den klassiska elmineringsskampen i lag, fri stil. För dig som är 14+. Annalän tremanalag senast fredag 15.00 i Informationsen.

PLANEN

18.00 **Föreläsning: Ett seglarliv med Stensund som utikspost**

Ebbe Gustafsson, välkänd profil inom frisksporthälses och under många år rektor på Stensund, sätter punkt för ett långt seglarliv. Han delar med sig av såväl seglarminnen som Stensundsminnen.

FIFÅNG

18.30-19.00	Sagostund
Se måndagens program. (Grytan.)	

19.00 **Löftesavläggning**

Avfärd till hemlig plats för dig som vill avlägga **frisksporthälses** under häftiga former tillsammans med förbundets ungdomskommitté. För dig som fyllt 12 år. Annalän till Informationsen senast 19.00 på torsdagen.

SAMLING VID INFORMATIONEN

19.00-21.00 **Vandring: Borsön**

Kvällsvandring på Borsön, ca 5-6 km. Vi rastar på något mysigt ställe vid stranden. Ta med fika och favoritdikt.

SAMLING VID KIOSKEN

19.00-21.00 **Knattedisco**

Musik och dans för dig upp till 10 år.

FIFÅNG

20.00-24.00 **Danskväll med avslutning**

Latito Liveband bjuder på dansanta pop- och rocklåtar. Kringaktiviteter och serveringar. I pausen avslutas lagret officiellt och rikslägerflaggan överlämnas till Västergötaland.

DANSBANAN

21.00-23.00 **Disco**

Ett eget disco för alla mellan 11 och 13 år.

FIFÅNG

23.00 – **Disco**

Sista natten med hela gänget, så länge ni vill...

FIFÅNG

Fredag före 11.45: Annalän i Info till: Räddningsövningar/kajak
Fredag före 15.00: Annalän i Info till: OS: Omogna Spelen
Fredag före 18.00: Annalän i Info till: Utläkt: Landsort
Fredag före 19.00: Annalän i Info till: RM Terränglöpning

07.00	Kraftyoga
Se söndagens program. (Idrottshallen.)	
08.00	Morgonsamling
Se söndagens program. (xxxxx.)	
08.30	Morgongymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	

10.00 **Vandring: Tullgarn**

Vandring vid Tullgarn och Tullgarns ca 6-7 km. Ta med fika, kikare och fågelbok om du har. Samäkning i egna bilar

SAMLING VID SKOLBRYGGADEN

10.00	Utläkt: Landsort
Se onsdagens program. (Annalän fre 18.00.)	
10.00	Stavgång
Se söndagens program. (Samling vid Info.)	
10.00-16.00	Träningscampen
Se söndagens program.	

10.00 **Volleyboll på beachen**

Se tävlingsinformation på sidan 30.

KANOTBRYGGAN

14.00 **RM: Terränglöpning**

Se tävlingsinformation på sidan 31.

PLANEN

13.00	Motionsgymnastik
Se söndagens program. (Planen.)	
14.30-16.00	Mountainbike
Se måndagens program. (Samling på planen.)	
16.00-16.20	Djuphavsattengymnastik
Se söndagens program. (Bryggan.)	
16.00	Prova-på: aerobik
Se söndagens program. (Planen.)	

18.00-18.30 **OS: Oklara Spelen**

Sista tävlingsdagen som du inte får missa. För dig som är 14+. Annalän fyramanlag senast 15.00 till Informationsen.

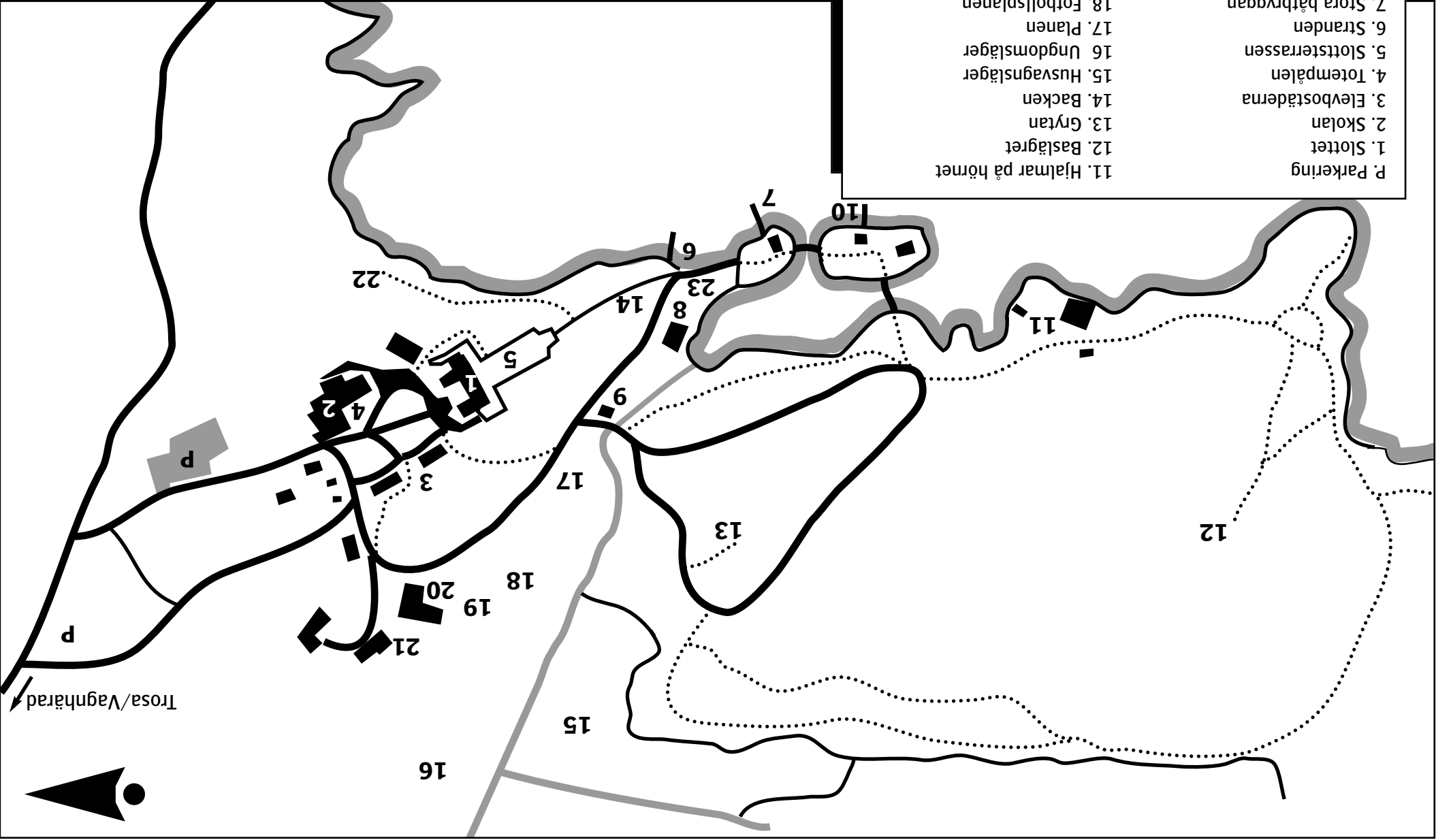
PLANEN

20.00- **Nattik med karaoke**

MAGASINET

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| P. Parkering | 11. Hjalmar på hörnet |
| 1. Slottet | 12. Baslägret |
| 2. Skolan | 13. Grytan |
| 3. Elevbostäderna | 14. Backen |
| 4. Totempålen | 15. Husvagnsläger |
| 5. Slottsterrassen | 16. Ungdomsläger |
| 6. Stranden | 17. Planen |
| 7. Stora båtbyggar | 18. Fotbollspånen |
| 8. Magasinet | 19. Volleybollplanen |
| 9. Kiosken | 20. Informationen |
| 10. Sjöbastun | 21. Paviljongen |
| 11. Dansbanan | 22. Ormen Friske-stenen |
| 11. Hulda på udden | 23. Kanotbyggar/"Beachen" |

KARTA STENSUND



Tänk på din nästa bil...

... provkör en bil från Svenska Bil!

Svenska Bil

Metro Auto Gruppen

Forskarogatan 17, Södergäje, 08-505 694 00.
Må-fre 9-18. Lö-sö 11-15. www.svenskabil.se

Välkommen till oss!
Provkör Saab, Opel och Chevrolet!

SAAB 9-3 CABRIOLET

CHEVROLET KALOS

TÄVLING REGLER

Rikslägrets tävlingar

SFF:s tävlingsregler, senast ändrade 2004-009-03, gäller.

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

LM-tävlingar är öppna för alla lägerdeltagare.

All anmälan sker i informationen, senast kl. 19.00 dagen före respektive tävling.

Tävlingsledningen består av Pelle Börjeson och Inger Malm.

Protester inlämnas via informationen till tävlingsjuryn.

Tävlingsjuryn består av Pelle Börjeson, Inger Malm och Peter Hjortsten.

Klassindelning

Klass:	Födelseår	Klass:	Födelseår
Ungdom:	1995 eller senare	Senior:	1984 eller tidigare
H/D 10	1993 eller senare	H/D 21	1970 eller tidigare
H/D 12	1991 eller senare	H/D 35	1965 eller tidigare
H/D 14	1989 eller senare	H/D 40	1960 eller tidigare
H/D 16	1987 eller senare	H/D 45	1955 eller tidigare
Junior:	1985 eller senare	H/D 50	1950 eller tidigare
H/D 18		H/D 55	1945 eller tidigare
H/D 20		H/D 60	1940 eller tidigare
		H/D 65	

Män får endast starta i en klass i samma tävling. För att en tävlingsklass ska gälla som riksmästerskap ska den ha minst två startande. Vid för få startande sker sammanslagning av klasser automatiskt.



Det lokala taxibolaget
i Trosa kommun
Trosa: 0156 - 10 000
www.taxi10000.se

IOGT-NTOS FJÄLLSTUGA

Populär året om!

Rum från 80-110 kr/dygn.
Info/bokning: [dist.exp.0243-85105](mailto:dist.exp.0243-85105@iogt.se).
www.iogt.se/dalarna
dalarna@iogt.se



RM i Orientering

Tävlingsstart: Söndagen den 10/7 10.00. Samling 9.00 vid Informationen för gemensam avfärd.

Anmälan: Skriftligt (gärna e-post) senast 30 juni
Per Börjeson
Bollmoravägen 12
135 40 Tyreso
pelle@fkhumlan.org

Startavgift: 35 kr för klass H/D10-16, övriga 80 kr.
Anmälan blir giltig först efter inbetalning till Sörmlands Frisksportdistrikt,
PG 16 48 72-4, oss till handa senast 30 juni.
Änge RM i Orientering samt Namn, Klass och Klubb.

Efteranmälan: Kan ske på telefon 070-652 3662 torsdagen den 7 juli klockan 18.00-19.00 mot
50% avgiftstillägg.

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

Banlängderna är preliminära.
Ingen elektronisk stämpling.

LM i 2-dagars orientering

Tävlingsstart: Tisdag 12/7 och torsdag 14/7 kl. 18.00.
Samling 17.30 vid Informationen för gemensam avfärd.

Startavgift: Vuxen 50 kr/dag, ungdom 25 kr/dag.

Anmälan: Senast måndag 11/7 och onsdag 13/7 kl. 19.00.

RM i Hellenisk Mångkamp för seniorer och juniorer

Fysisk del:	Måndagen den 11/7 kl. 9.00	Planen
Teoretisk del:	Tisdagen den 12/7 kl. 14.00	Fotbollsplanen
Startavgift:	100 kr	
Anmälan:	Senast söndag 10/7 kl. 19.00	

Grenar:	Damer	Löpning 100m
Snabbhet:	Herrar	Löpning 150m
Kondition:	Damer	Terränglöpning ca 2000m
	Herrar	Terränglöpning ca 3000m
Spänst:	Damer	Stående längdhopp
	Herrar	Stående längdhopp
Simning:	Damer	100 m
	Herrar	100 m
Kast:	Damer	Längdkast med träklubbba, vikt 0,5 kg
	Herrar	Längdkast med träklubbba, vikt 0,8 kg
Kraftprov:	Damer	Bänkpresa, maximal vikt, tre lyft
	Herrar	Bänkpresa, maximal vikt, tre lyft

Lagtävling: Klubbtag med 3 deltagare, båda könen ska vara representerade. Lagen sätts ihop automatiskt från klubbarnas bästa resultat.

RM i Hellenisk Mångkamp för ungdom

Fysisk del:	Måndagen den 11/7.	Tisdagen den 12/7.
Teoretisk del:		
Startavgift:	50 kr.	
Anmälan:	Senast söndag 10/7 kl. 19.00.	

Grenar:		Löpning 60 m
Snabbhet:		Terränglöpning 1000-1500 m
Kondition:		Stående längdhopp
Spänst:		D10, H10
Simning:		D12-D16, H12-H16
		25m
Kast		Kast med liten boll

Lagtävling: Klubbtag med 3 deltagare, båda könen ska vara representerade. Lagen sätts ihop automatiskt från klubbarnas bästa resultat.

Will du sänka din
lånekostnad
på ditt boende?
Fråga oss!



Östra Långgatan 30, Trosa
0156-165 00

RM i Hellenisk Staffett för seniorer			
Tisdag 12/7 kl. 14.00	Onsdag 13/7 kl. 09.00	Fotbollsplanen	
Teoretisk del:		Startavgift:	150 kr.
Anmälan:		Senast måndag 11/7 kl. 19.00.	
Regler:		Distriktslag med 7 personer varav minst 2 damer.	
Grenar:		Varje lag får ha en reserv som då även måsta ha deltagit i teorin.	
Hinderlöpning	400-600 m	Terränglöpning:	2000-2500 m
Simning:	100-125 m	Simning:	100-125 m
Löpnig:	200-225 m	Löpnig:	400-500 m
Löpnig:	250-300 m	Kompasslöpning:	1000-1500 m
Sträckordning meddelas senare.			

LM i Hellenisk Staffett för ungdom

Freitag 15/7 kl. 09.00	Bollplanen	Startavgift:	100 kr.
Anmälan:		Senast torsdag 14/7 kl. 19.00.	
Regler:		Distriktslag med 7 personer varav minst 3 flickor.	
Grenar:		Terränglöpning:	1000-1500m
		Simning:	25m
		Snabblopp	100-200m
		Hinderlöpning	200-400 1 sträcka
		2 sträckor	1 sträcka
		1 sträcka	2 sträckor
Sträckordning meddelas senare.			

Pontusathlon

Freitag 15/7 direkt efter ungdomsstafetten.	Startavgift:	0 kr.
Anmälan:		Direkt vid start.
Regler:		Individuell tävling där deltagaren ensam utför alla sju sträckorna i ungdomsstafetten.

Om det nu skulle regna i sommar...



Vi har öppet

Måndag-Fredag 16,00-19,30
Lördag-Söndag 11,00-15,00

Vi håller 28 grader i vattnet
och solarterna är tropikvarma!

Tel.0156-522 10, www.safiren.nu

S
O
L

B
A
D
&
F
R
I
T
I
D

Myt

Gym i Trosa start 1/9

Läs mer på www.safiren.nu

Tävlingssstart:	Damer: Måndag 11/7 kl. 14.00	Volleybollplanen
Startavgift:	150 kr	
Amhälän:	Damer: Senast söndag 10/7 kl. 19.00	
Klasser:	Herrar: Senast måndag 11/7 kl. 19.00	
Regler:	Dam- och herrklass med distriktslag. I herrlagen får även damer delta.	
	Lagen håller med domare.	
	Lagen får tillämpa antingen spelarbyte eller rotationsbyte.	
	I övrigt gäller SVBF:s regler.	

LM ! Volleyboll för juniorer och ungdom

Tävlingssstart:	Damer: Måndag 11/7 kl. 14.00	Volleybollplanen
Herrar: Tisdag 12/7 kl. 09.00		Volleybollplanen
Startavgift:	100 kr	
Amhälän:	Damer: Senast söndag 10/7 kl. 19.00	
Klasser:	Herrar: Senast måndag 11/7 kl. 19.00	
	H/D14, H/D18.	
	Distriktslag.	
	I herrlagen får även damer delta.	
	Lagen håller med domare.	
	Lagen får tillämpa antingen spelarbyte eller rotationsbyte.	
	I övrigt gäller SVBF:s regler.	

LM ! Mixedvolleyboll

Tävlingssstart:	Torsdag 14/7 kl. 09.00	Volleybollplanen
Startavgift:	100 kr	
Amhälän:	Senast onsdag 13/7 kl. 19.00	
Regler:	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.	

Volleyboll på beachen

Tävlingssstart:	Lördag 16/7 kl. 10.00	Beachen
Startavgift:	30 kr	
Amhälän:	Senast fredag 15/7 kl. 19.00	
Regler:	Två personer på plan, varav minst en dam.	
	Spellet sker på gräs.	

LM ! Fotboll

Tävlingssstart:	Herrar: Måndag 11/7 kl. 14.00	Volleybollplanen
Damer: Tisdag 12/7 kl. 09.00		Volleybollplanen
Startavgift:	100 kr	
Amhälän:	Herrar: Senast söndag 10/7 kl. 19.00	
Klasser:	Damer: Senast måndag 11/7 kl. 19.00	
	H/D10, 12, 14, 16, 18, 20, 21. Distriktslag. I herrlagen får även damer delta.	
	Fotbollsskor med skruvdoob får ej användas.	
	H/D20 och yngre spelar 2x15 min och H/D21 spelar 2x20 min.	
	Fria byten.	

LM ! Trampolin

Tävlingssstart:	Torsdag 14/7 kl. 14.00	Planen
Startavgift:	30 kr	
Amhälän:	Senast onsdag 13/7 kl. 19.00	
Klasser:	2 klasser.	
	För programkrav och regler se anslagstavlan.	

LM ! Tabla

Tävlingssstart:	Torsdag 14/7 kl. ca 15.00	Planen
Startavgift:	30 kr per person.	
Amhälän:	Senast onsdag 13/7 kl. 19.00	
Klasser:	2 klasser: tvåmannaserier och flermannaserier.	
	För programkrav och regler se anslagstavlan.	

LM ! Golf

Tävlingssstart:	Torsdag 14/7, för exakt tid se anslagstavlan.	
	Samling 09.00 vid informationen för gemensam avfärd.	
Startavgift:	Se anslagstavlan.	
Amhälän:	Senast onsdag 13/7 kl. 19.00	

LM ! Boule

Tävlingssstart:	Torsdag 14/7 kl. 13.00	
	Samling 12.00 vid informationen för gemensam avfärd	
Startavgift:	30 kr.	
Amhälän:	Senast onsdag 13/7 kl. 19.00	

RM ! Terränglöpning

Tävlingssstart:	Lördag 16/7 kl. 14.00	Bollplanen
Startavgift:	30 kr.	
Amhälän:	Senast fredag 15/7 kl. 19.00	
D70	5.0 km	H70
D60	5.0 km	H60
D50	5.0 km	H50
D40	5.0 km	H40
D21	7.5 km	H21
D18	5.0 km	H18
D14	2.5 km	H14
D10	2.5 km	H10
D70	5.0 km	H70
D60	5.0 km	H60
D50	5.0 km	H50
D45	7.5 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55
D45	5.0 km	H45
D35	7.5 km	H35
D20	7.5 km	H20
D16	5.0 km	H16
D12	2.5 km	H12
D65	5.0 km	H65
D55	5.0 km	H55

Man växer som människa på Stensund!

” Att skolan är drogfri gör att man kommer varandra närmare!

Gör som Camilla, Jennie och Tomas – utbilda dig på Stensunds folkhögskola!

På **allmän linje** läser du in gymnasiet så att du får behörighet för högskolestudier. På Stensund kan du välja mellan tre profiler:

Allmän linje med psykologiprofil
Allmän linje med utlivsprofil
Allmän linje med polistförberedande profil

På **båtbygggarlinjen** får du tillsammans med andra bygga en allmogebåt i trä. När du kämpar med uppgiften bygger du även upp dig själv!

På **friskvårdslinjen** får du möjlighet att upptäcka vad friskvård är. Testledarutbildning, hälsoprofil, kost, träningslära, humanbiologi... tur att du också får lära dig stresshantering!

På **behandlingsassistentlinjen** får du en trygg grund att stå på när du vill hjälpa andra som har det svårt. Utbildningen är till för dig som vill arbeta inom behandlingshem, öppenvård eller annan psykosocial verksamhet.

Stensund erbjuder även **Bed & Breakfast** och **camping** sommartid samt konferensmöjligheter hela året runt. Vi hjälper dig att sy ihop ett lockande konferenspaket med inslag av äventyr, teambuilding eller varför inte golf? För vidare information se vår hemsida www.stensund.se eller ring 0156-532 00. Vi ses!



Maskinuthyrning

Se hit proffs och händiga
Varför köpa när man kan hyra

- Bergbormaskin Cobra
- Betongblandare
- Bruksomrörare
- Vedkylvar
- Jordfräsar
- Avvägningssinstrument
- Högrtrycksvättar
- Damm sugare
- Veritaskskärare
- Röjsägar
- Vibropaltor
- Pumpar
- Lättmetallställningar
- Spikpistoler
- Bilmaskiner
- Sägar och kapmaskiner
- Golvslip för trä & betonggolv
- Borrmaskiner, borrarhammare
- Klipp- & bockmaskiner
- Avvägningssinstrument
- Högrtrycksvättar
- Damm sugare
- Betongutrustning
- Minigrävmare
- Bob-Cat
- Liftar
- Självlastande dumptrar
- Bensindrivna elverk
- Kompositkvarnar

Behöver ni investera i egna maskiner eller tillbehör så är vi återförsäljare för ett flertal kända fabriker.

TÄLL MASKIN AB

Östra Kyrkvägen 2 B, Vagnhärad
Tel. 0156-341 60, Fax 0156-341 62

– en idé om hur vi ska leva för att må bra och ha kul tillsammans

För att **du** ska må bra måste du röra på dig, äta nyttigt och inte förstöra kroppen med alkohol, tobak eller andra droger

För att **Vi** ska må bra måste vi dela upplevelser och göra roliga saker tillsammans

För att **alla** ska må bra måste vi hjälpas åt att inte förstöra miljön på jorden och lära känna människor i andra delar av världen för att kunna leva i fred

www.friskport.se

Svenska Friskportförbundet är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som samlar cirka 10 000 medlemmar i 100-talet klubbar runt om i landet. De flesta friskport-klubbar har bred ungdomsverksamhet med inriktning på idrott, äventyr, friluftsliv, studier och kultur.



FRISKPORT

Eller ring cirkustelefonen **0708-945808**

Arr Friskport i Sörmland:
Trosa FK, Nyköpings FK, FK Freja, FK Björken, Täck ICA Trossen • ÖSP • Intersport • NBV.

För barn (födda -99 el. tid.) och ungdomar:
– trampolin, jonglering, akrobatik och föreställning!

Sista veckan på lov:

Hedebyllhallen Vagnhärad v32
Björkvikshallen Björkvik v32
Frejhallen Gästa v33
Sporthallen Nyköping v33

mån-fre (välj fm eller em)
Cirkuspasset (400 kr)
köps på
ICA Trossen, Trosa
Medborgarkontoret, Gästa Intersport
Gunnarbacken, Nyköping

Simhall	Safiren (med bad och gym) öppen mån-fre 16-19.30 och lör-sön 11-15. Gratis entré för alla lägerdeltagare
Sjukvård	Trosa vårdcentral (mån-fre 8.00-17.00, 0156-53501) Dygnnet runt, sjukvårdsupplysning: 0771-771177 I akut nödsituation: 112 Lägrets säkerhets- och sjukvårdsjour: 070-7398308, eller via informationen
Sopsortering	Vid infarten till Stensund
Stensund	Receptionen är öppen lör 8-15, mån-fre 8-16.30 (lunchstängt 11.30-12.30)
Svenska Friskportförbundet	Kansliets personal nås via informationen
Telefon	Telefonautomat finns i slottet. Lägrets telefonnummer är 0156-532 13
Telefonladdning	Mobil laddas för 10 kr i informationen
Medtag sladd	
Tipspromenad	Barn- (gratis) och vuxenfrågor (10 kr) Utgår från informationen
Träningscampen	Trampolin, klättervägg, cirkuspylar, gymnastik, kanoter m m Öppen varje dag 10-16

Kylklampar	Bytes vid skolan 8.30-9.30
Livsmedel	Begränsat sortiment i kiosken ICA Supermarket Trossen, Trosa (8-21) ICA Trosa Torg (mån-fre 8-20, lör-sön 9-18) Konsum Trosa (8-21) Hemköp, Vagnhärad (8-20) ICA Supermarket, Vagnhärad (mån-lör 8-20, sön 10-20)
Mottagning	I informationen, öppen från lördag 10.00
Parkering	På anvisade platser
Post	Post finns i Trosa (öppet må-fr 7-18) och Vagnhärad (öppet 8-20). Postläda vid Slottet tömmes vardagar 10.00. Inkommande post anslås på anslagstavlan, utlämnas i informationen
Radio	Sänds via högtalare 9 och 17 Meddelanden lämnas senast en timme före sändning i informationen
Restaurang	Slottets restaurang har öppet varje dag 6.30-10 och 16-19
Serveringar	Café Magasinet (9-23 varje dag) Hulda på udden (lör, mån, tis 20-24, ons 18-22, tor 19-24, fre 20-24) Hjalmar på hörnet (lör, mån, tis 20-24, tor 19-24, fre 20-24)
Kiosk	Öppen 8-20 varje dag
Dusch	På lägerområdet och i skolan
Expedition	I informationen i båtbygggeriet (9-19)
Frimärken	Finns att köpa i informationen
Friskportkul	Se sid 4
Frukostfällor	Säljes i kiosken
Gasol	Statoil i Trosa
Gym	Tammerhallen i skolan för dig över 16 år
Gympa	8.30 Morgongympa 13 Motionsgympa 16 Djuphavsvatteengympa 16 Box/skivstång/aerobic se dagsprogrammet
Husvagnslätrin	Bakom två av toaletterna på campingområdet, se skyltning
Information	Via programboken, anslagstavlan och radio. Informationen finns i båtbygggeriet 9-19
Kanot	Uthyrning dagligen, prova-på 10-16
Disco	Söndag (skolan), onsdag (slottet) och fredag (skolan)

Adress	Svenska Friskportförbundets Riksläger, Stensund, 619 91 Trosa
Anslagstavla	Utanför informationen vid båtbygggeriet
Apotek	Trosa (mån-fre 9.30-18.00, lör 9.30-13.00)
Bad	Vid stranden eller utanför sjöbastun Simhall Safiren i Vagnhärad har gratis entré för alla deltagare
Bank	Svensk Kassaservice, Trosa (mån-fre 11-14, tor även 15-17.30) Svensk Kassaservice, Vagnhärad (mån-fre 14-17, ons även 11-13) Uttagsautomat/bankomat finns i Trosa och Vagnhärad
Bastu	I skolan och i sjöbastun (vedeldad)
Dans	Lördag (Trosa Storbänd), måndag (Leif-Billyz) och fredag (Latjo Liveband)
Dansinstruktion	Söndag 18.30: Squaredance Tisdag 18: Enkla danser Onsdag 18: Gammaldans, gillesdans Torsdag 15: Linedance

med bevakning nattetid (20-06). Förslagsgvis två patrullerande dubbeposter (dvs 4 pers) per pass. 2-3 timmar/pass. Genomgång varje dag kl 20.00 vid informationen.

- Syftet med patrulleringen är:
- Att tidigt upptäcka brand. "Rädda-larma
 - Bevaka materiel, lokaler och fordon.
 - Upprätthålla ordning och reda.

Lördag	Södermanland
Söndag	Östergötland
Måndag	Småland
Tisdag	Västergötland
Onsdag	Göteborg
Torsdag	Skåne
Freitag	Örebro/Dalarna
Lördag	Stockholm

Turistbyrå
Trosa torg, må-fr 9-19, lö-sö 10-15

Tävlingsexpeditionen
I informationen

Ungdomsläger
På anvisad plats
Från 14-årsåldern

Veterinär
Ada 0156-180 40

Vakt
För att lägreets deltagare ska känna sig trygga är det viktig att vi upprätthåller ordningen dygnet runt på lägreit. Därför vädjar vi till nedanstående distrikt om hjälp

Rättvist för alla

I lägreets serveringar säljer vi inte bara hem-bakt fikabrod utan också Rättvisemärkt kaffe.
- uppmunttrar ekologiskt odlande
- motverkar barnarbete
Varför det? Jo, då bidrar vi till en bättre och fria-re tillvaro för både barn och vuxna i de fattigare delarna av världen. **Du som köper kaffet:**
- ser till att arbetare och odlare får skäligt betalt för det arbete de utför.

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

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 du kamrat, kom med
Låt livsmod och humör bli din lösen idag
Kom med du kamrat, kom med
vi sätta oss nya mål
Och där i dess blossande värmande sken
Kom med kamrat...

Nya Fyren ger fem gånger så mycket!

När vi slog upp portarna för nya Fyren i april i år hade vi haft en hektisk tid bakom oss. Under vintern passade vi på att bygga om och lägga till, allt för att kunna erbjuda dig ett brett utbud av attraktioner till sommaren!



Vi vet ju att den moderna människans vill ha lite mer att välja på än fört i tiden. Samtidigt finns det en stark längtan till det genuina och ursprungliga, det som förtyllde dagarna i det förgångna. I vårt nya koncept vill vi därför erbjuda dig fem gånger så mycket!

Restaurang Fyren

För många invånare och besökare redan en välbekant plats, ett måste vid Trosa-besöket. I år lanserar vi en rad nyheter typiska skärgårdsmat till humana provade koncept med god och lite inseser vi en rad nyheter

Priser. För inte kan man besöka Trosa utan att prova på en rejäl strömming med potatismos? Näja, har man sinnet inställt på något annat så finns det gott om alternativ på vår omaker

Fyrens Pub
Puben är egenligen två attraktioner i sig. Dels har du själ-sommar utan en riktig glassbar? Massor av smaker

Fyrens Glassbar
Och vad vore väl en kvalitetsmål präglar rangen. Samma höga

Fyrens Bodar
Och ställigen har vi de nya hammudarna Abborren, Silen, Öringen och Svanen. Där har fem av handlarna från de gamla hammudarna flyttat in – väl-kända ansikten för alla trogna

Välkommen till nya Fyren
– fem gånger så mycket!

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren

RESTAURANG

Östra Hamnen, Fyrvaktaregatan, Trosa • Tel 0156-122 00

T R O S A

Fyren



Kråmödagarna 6–7 augusti

Nu är det dags för årets Kråmöddagar – en helg fylld av aktiviteter för hela familjen. Passa på att uppleva Trosa kommuns egen skärgårdsö.
VÄLKOMMEN!

Lördag

Föreläsning:
Kl. 13.00 "Naturreservaten längs sörmalandskusten", Länstyrelsen

Söndag

Ängens dag
Höjessjörning på ängen

Föreläsning:
Kl. 11.00 "Ängens biologiska mångfald"
Kl. 13.00 Reservatsguidning

Dessutom under hela helgen:

Orienteringsbana, Skytte, Naturstig, Café, Korvförsäljning

Båtar avgår från Trosa hamn under lördagen och söndagen från kl. 10.00
För vidare informationskontakta Kråmö Skärgårdsby
Tfn 0156-222 53 eller 070-646 60 25



Arrangeras av Kråmö Skärgårdsby i samverkan med Trosabygdens Naturskyddsförening, Trosabygdens Orienteringsklubb, Jägarnas Riksförbund, Skärgårdskonstulen, Trosa Skärgårdsturer samt Trosa kommun.





Svenska Frisksportförbundet
Stensund, 619 91 Trosa
www.frisksport.se
info@frisksport.se