

Idrottsläger i Hällevik 2026

Program
3-7 augusti



INSPIRATION, GLÄDJE OCH GEMENSKAP



Blekinge

INFÖR LÄGRET

Du hälsas hjärtligt välkommen till **RF-SISU Blekinges idrottsläger i Hällevik 2026**. Vi ber dig att läsa igenom följande uppgifter inför lägret:

- Inryckning:** Måndagen den 3 augusti från kl. 08.00. Samling sker vid Huvudentrén, Hällevikslägret, där finns ledare som tar emot er. De deltagare som ska komma redan söndag eftermiddag får information från ledare i sin idrott.
Inryckning för pingis cirka 9.00-9.30.
- Invigning:** Måndagen den 3 augusti kl. 18.30 vid lägertrappan.
Respektive instruktör samlar sina deltagare.
- Utryckning:** Fredagen den 7 augusti kl 13.45.
- Utrustning:** Medtag träningskläder och personlig idrottsutrustning, gymnastikskor, överdragskläder, hänglås (om ni vill låsa in saker i skåp), badkläder, toalettartiklar inkl. handdukar och sovutrustning (**lakan, kudde, örngott, påslakan, täcke**) alternativt sovsäck, solkräm, vattenflaska, matlåda (plastlåda med lock eller liknande). Säng och madrass finns på plats. Kom ihåg att märka alla kläder! Lägret ansvarar ej för borttappade kläder och föremål.
- Mat:** Alla måltider serveras i lägrets matsal och tillagas på plats. På menyn står vällagad och näringsriktig husmanskost för tränande idrottare. Specialkost serveras i särskild kö i matluckan.
- Allergi:** **Totalt nötförbud råder på lägret.** Vi har deltagare som är överkänsliga mot nötter och det kan få allvarliga konsekvenser om någon får en allergisk reaktion. Vi ber alla respektera detta!
- 
- Kiosk:** Lägrets kiosk **Gottebo** kommer att vara öppen efter lunch och middag. Kiosken kommer att erbjuda gratis frukt. Det kommer även finnas möjlighet att köpa sig en svalkande glass. Under Finalkvällen kommer det även säljas lite annat smått och gott. Kiosken tar endast emot Swish och kontanter.
- Transporter:** Resor till och från lägret i samband med inryckning och utryckning ombesörjs av deltagarna själva. Tider för transporter, till och från träningsanläggningarna, utdelas till berörda instruktörer.
- T-shirt:** Läger-t-shirten delas ut av respektive idrotts instruktör vid incheckning. Vi ser gärna att ni bär tröjan vid invigningen!
- Fotografering:** Vi kommer att fotografera och filma en del under lägret. Om något barn inte vill eller får förekomma i bildalbum eller på sociala medier, anmäl detta till sofia.swartz@rfsisu.se
- Facebook:** Följ gärna Idrottsläger i Hällevik 2026 på Facebook. Här uppdateras bilder och filmer före, under och efter lägret. Här finns även veckans program och veckans meny.

- Återbud:** Om du blir sjuk och inte kan delta i lägret, måste du anmäla detta till kontaktpersonen för din idrott omedelbart.
Om deltagare p.g.a. skada eller sjukdom bryter lägret under första lägerdagen uttages ej lägeravgift. I övriga fall erlägges hel lägeravgift.
- Lägeravgift:** Betalas till ditt SDF (Specialidrottsförbund) eller din förening, olika förutsättningar gäller för olika idrotter. Frågor om betalning görs till kontaktpersonen i respektive idrott (se nedan).
RF-SISU Blekinge fakturerar respektive SDF efter lägret.
- Betalning** *Om du inte betalat än! Betala in 1800 kronor till Sydöstra Götalands BTF
Betala så snart som möjligt till bankgiro 5114-8823. Märk betalning
"Hällevik + spelarens namn"*

Kontakt ledare idrotter:

Bordtennis Torbjörn Petersson 070 374 57 52

Kontakt lägerledning RF-SISU Blekinge:

Nanne Olsson, nanne.olsson@rfsisu.se tel 0708-10 82 50
Sofia Swartz, sofia.swartz@rfsisu.se tel 0708-280142
Pär Karlsson, karlsson.pr@gmail.com tel 070-885 18 58

PROGRAM

Tiderna är preliminära

Måndagen den 3 augusti

08.00	Inryckning börjar
10.00	Träning 1 och gå igenom "Värdegrund-Spelregler"
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 2
17.00-17.30	Middag
18.30	Gemensam aktivitet alla idrotter: Invigning och Prova-på
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Tisdagen den 4 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 3
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 4
17.00-17.30	Middag
18.30	Aktivitet i Hällevik
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop (ca 15 minuter)
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Onsdagen den 5 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 5
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 6
17.00-17.30	Middag
18.30	Aktivitet i Hällevik
20.30	Kvällsmål
21.00	Ledarloop
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Torsdagen den 6 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 7
12.00-12.45	Lunch
14.00	Träning 8
17.00-17.30	Middag
18.30	FINAL-kväll – alla idrotter
20.30	Ledarsamling med loop
21.00	Kvällsmål
22.00	Deltagarna på logementen
22.30	Tystnad

Fredagen den 7 augusti

06.45	Väckning, städning
07.30	Frukost
09.00	Träning 9
12.00-12.45	Lunch
12.30 S	Städning av förläggning
13.45	Gemensam avslutning lägertrappan

**Respektive idrott bestämmer sitt specifika program och egna aktiviteter.
Programmet ovan är de hålltider som gäller lägret i allmänhet.**

Träningen kommer att vara i idrottshallen i Sölvesborg.

Deltagarlista bordtennis

Valter	Antonsson	Lessebo BTK
Algot	Karlsson	Lessebo BTK
Edvin	Danielsson	Kalmar BTK
Fred	Green	Kullåkra BTK
Otto	Nilsson	Carlshamn BTK
Texas	Johansson	Kullåkra BTK
Neo	Sjövind	Kullåkra BTK
Levi	Uddenberg	Tranås
Love	Uddenberg	Tranås
Elton	CarlssonGustavsson	Dänningelanda BTK
August	Sandh	Dänningelanda BTK
Bosse	Hammargren	Dänningelanda BTK
Melvin	Gustavsson	Dänningelanda BTK

Huvudtränare

Måndag Torbjörn Petersson Växjö

Tisdag Tom Nilsson Carlshamn

Onsdag Petra Fritzen Jämfö

Torsdag Tom Nilsson Carlshamn

Fredag Petra Fritzen Jämfö

TRIVSELREGLER

För att vi ska ha en så härlig lägervecka som möjligt, tänker vi på att:

- Vi är många deltagare på vårt idrottsläger, vi visar hänsyn, respekterar varandra och hjälper varandra.
- Passa de tider som gäller.
- Förläggningen skall hållas ren och snygg genom daglig städning och vi använder papperskorgarna. Var aktiv.
- Eventuell skadegörelse får ersättas. Vi är gäster på Hällevikslägret och vi vill komma tillbaka.
- Rökning är inte tillåten.
- **Vid brandlarm – uppställning på Heden, idrottsvis. Era ledare visar er idrotts samlingsplats.**
- Ta med ditt bästa humör

VÄLKOMNA!

