

## StOF-lägret 2011 – Ågesta Friluftsgård

Inte sedan 2006 har Skarpnäcks OL varit med på ett helt StOF-läger, även kallat Sommarlägret eller Tältlägret, så det var med stor glädje vi ledare konstaterat att en grupp på nio stycken skulle vara med. Extra kul att det var våra äldre ungdomar, från H14 och uppåt.

Lägret öppnade fredag den 27 maj kl 16.30. SOL skulle samlas på sedvanlig plats. I någorlunda samlad tropp åkte vi iväg, skönt att det inte var så långt. Framme vid Ågesta gick Minna och Katarina iväg för att se var vi skulle slå upp vårt militärtält, för 20-personer. När vi väl hittat till tävlingsexpeditionen och insåg att vi kunde köra ner tältet, så hade de andra redan burit ner det. Tack vare vår tältresningsträning under 10MILA kom vårt tält upp snabb och lätt – vi fick senare beröm från andra klubbar av hur snyggt vårt tält var uppsatt, jämfört med de 5-6 andra militärtälten som fanns på lägret. Del ett av dagens dont var nu klart, och del två tog vid – medeldistanstävling.

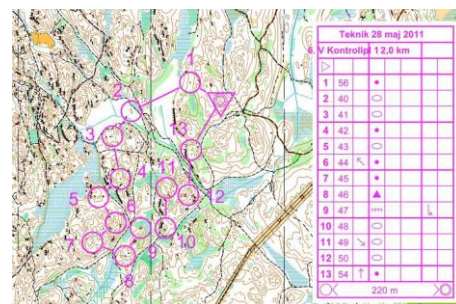
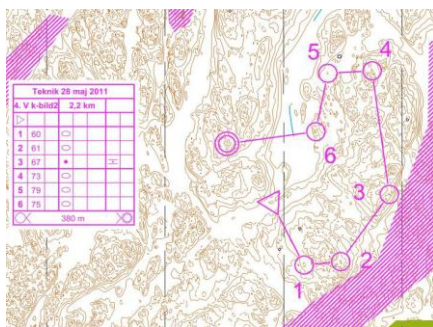


Ni som tränat/tävlat i Ågesta vet att det är en utmanande terräng, men rätt stora generaliseringar av kartritaren, då det är detaljrikt. Ingen av våra löpare – Hanna, Mathias, Viktor, Johan och Måns (Markus var lite krasslig och skulle eventuellt komma ut på lördag) var väl direkt taggade, trötta efter torsdagens ungdomsserie, en vecka i skolan och lite ont om tid för riktig mat innan tävlingen. De sprang i alla fall ut och gjorde det bästa av situationen. Viktor hade otur att ramla vid en av de sista kontrollerna och linkade i mål. Han hade ramlat och slagit i sitt knä. Minna tvättade rent och plåstrade om, knät hade en rejäl svullnad, men vi konstaterade att det inte var någon fara på taket – mer än att det förstås gjorde ont. Erik såg till att Viktor kom till duschen och fick på sig torra kläder. Alla kom i mål, några lite senare än de brukar, så Minna spanade ute i skogen. Katarina bytte av med henne, så hon kunde gå på ledarinformationen. När alla väl kommit i mål, duschat och fått torra kläder på sig, så åt vi kvällsmål, som Erik hämtat. Minna berättade om lördagens teknikträning, ungdomarna fick själva tala om tre saker de behövde öva på. Minna, Erik och jag valde ut två övningar var som de skulle träna på. Brunbild, kontrolltagning, vägval och kompass skulle bli lördagens övningar. OK Södertörn hade lagt ner ett bra jobb att ta fram olika övningar, för de orange/violetta löparna fanns 13 olika övningar att välja på.

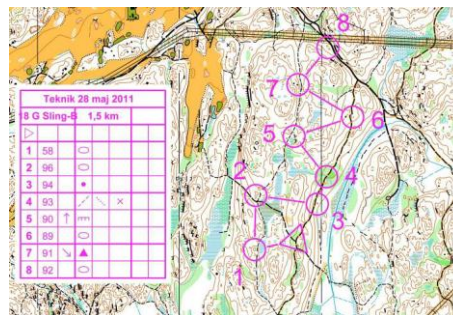
Sen var vi trötta och kl 23.00 skulle det var tyst, så vi gjorde natt och kröp ner i våra sovsäckar. Hanna försökte förklara för oss att även om hon var trött, var det jobbigt att sova. Hon förklarade lite mer på lördagen 'att man vill ju inte att det roliga ska ta slut, man vill inte sova bort det roliga'. Jag vaknade några gånger under natten av ett stilla regn mot tältduken, ungdomarna märkte ingenting av det. Morgonen kom alldeles för tidigt tyckte i alla fall jag.

Alla måltider serverades i Ågestagården. Genomgående var det bra och varierad mat, även om några grymtade om att det bara fanns naturell yoghurt och inte fruktyoghurt - bra tillfälle att lära sig att äta det som finns, om man skall ut och träna, och inte låta bli bara för att favoritmaten inte fanns. Lite logistikproblem är det alltid när många skall serveras på en gång, så vi SOLare åt frukost ute på lördagen, lite mulet men inget regn och inte kallt. Vid 9.30 kom vår tältvakt – Anders B, så vi kunde lämna värdesaker etc i tältet under förmiddagens träningspass.

Vi inledde träningen med en gemensam kompass och stegningsövning, sedan tog Minna och Erik Hanna, Mathias, Måns och Markus, till deras startpunkt för de övningar vi valt ut. Minna började med att följa upp Mathias på några brunbildskontroller, under tiden stack Hanna ut på en kompassövning och Erik och Måns körde en vägvalsövning. Markus gick runt på de övningar vi tyckte han skulle ta eftersom han känt av lite halsont. Mathias körde sedan en kontrollplockningsövning, som gick väldigt bra och Minna följde upp Hanna på kurvbildsövningen.



Jag följde upp Johan och Viktor på en kompassövning kallad Slingerbulten och sedan en linjeOL på höjder. Pga Viktors knä gick vi runt – och rätt!



Lunchen bestod av spagetti, köttfärssås och grönsaker – kunde inte låta bli att prata om mat och vad man behöver äta före och efter träning för att orka. Några tog mer grönsaker till övriga måltider. Lördag eftermiddag var det så dags för Äventyrsstafetten.

Under stafetten skulle laget samla bokstäver och komma fram till ett hemligt ord. Johan tog startsträckan – orientera skulle man kunna, och inte vara rädd för att smutsa ner sig. Han visade oss kartan när han kommit i mål – alla höjdkurvor var borta, så det var riktigt klurigt.

Sträcka 2 var en snitslad Tarzanbana – gå genom snår, klättra uppför branter med hjälp av rep. Viktor och Markus, våra halta och lytta SOLare, genomförde den sträckan jättebra. Måns skulle ut på sträcka 3, vattensträckan, samma sträcka som storasyter Cajsa tillsammans med Minna sprang på

Lida lägret 2006 (de hamnade t om på StOF Tidningens framsida!). Med sig på sträckan, som man egentligen skulle vara två på, skulle man ha med sig en luftmadrass. Det insåg jag på fredag kväll, och tack vare Johans föräldrar hade vi en snygg blommig sådan. Erik stod vid stranden, beredd att hoppa i vattnet om Måns skulle behöva hjälp. En av kontrollerna satt en bra bit ut i vattnet, som vi härmed kan meddela inte ännu är varmt.

Sträcka fyra var snabbsträckan – här hade Hanna placerats, som en virvelvind sprang hon i väg och vi märkte inte att hon kom i mål, bara att Mathias helt plötsligt sprang iväg på den sista och sträckan, så snabb var hon. Mathias karta var sönderklippt och fastlimmad på en kub. Linjerna mellan kontrollerna var bara till för att förvilla. Hur gick det med lösenordet – ja vi löste det till slut, med hjälp av Johans mamma som överhört en del samtal vi målet. Hon kom bara och sa att det var något ätbart – Princesstårta! Vi inledde då en livlig diskussion huruvida Princesstårta stavas så eller om det stavas Prinsesstårta.

Efter middagen tog Erik hand om ungdomarna, mycket bollspel var det, Minna pluggade fysik och jag förberedde Gröna gruppens avslutning på tisdag. Grabbarna försökte senare skrämra oss genom att sätta en padda på tältduken – men vi är inte lättskrämda, eller??

Söndagen inleddes med regn, sen kom mera regn. Den avslutande lägerstafetten hägrade, Hanna på startsträckan, Johan och Måns på andra sträckan och Mathias hade den avslutande ankarsträckan, nästan frivilligt. Viktor kunde inte vara med på söndagen och Markus skulle inte springa pga hals och fotproblem. På startlinjen stod 25 lag, mot sig hade Hanna massa snabba H16 grabbar. Hanna visade igen vilken kämpe hon är, och växlade som 14e löpare, då hon skickade ut Måns och Johan. De i sin tur höll i stort sett lagets placering för att kunna skicka ut Mathias på sista sträckan. Vi slutade på en hedrande 8e plats, tack vare ett bra lagarbete och en snabb och säker Mathias på slutet. Extra kul var att som ledare höra de berömma varandra för sina respektive insatser.



Nedpackning av tält gick som en dans, nöjda och glada åkte vi från Ågesta runt kl 13.00, efter en avslutande köttbullslunch. Nästa år är vi med igen, var vet vi inte – ni hänger väl med?!