



# LÄGERSKOLA på Solvalla

Nedan finns exempel på program för 1–3-dygns läger samt information om lägrens innehåll och priser. Vi ordnar också aktivitetsdagar, se prisuppgifter längre ner. På sista sidan hittar ni vårt hela aktivitetsutbud. Det är möjligt att tidpunkterna för aktiviteterna under lägerskolan avviker från exempel programmet. Ni kan också byta ut aktiviteter enligt aktivitets utbudet.

## ■ 3 DYGNIS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

### DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	GPS-orientering
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

### DAG 2

8.00–9.00	Frukost
10.00–11.00	Utmaningen
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Bågsytte
14.00–15.00	Chilla: kort vandring fram till våra hängmattor där vi tar och chillar
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
19.30–21.00	Filmkväll / Disco

### DAG 3

8.00–9.00	Frukost
10.00–11.30	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
20.00–21.00	Kvällsmål + samvaro

### DAG 4

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
9.30–10.30	Stadskamp
10.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

## ■ 2 DYGNIS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

### DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	GPS-orientering
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

### DAG 2

8.00–9.00	Frukost
9.30–11.00	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Bågskytte
14.00–15.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
19.30–21.00	Filmkväll / Disco

### DAG 3

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
9.30–10.30	Stadskamp
10.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

## ■ 1 DYGNIS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

### DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	Game time
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.30–17.30	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

### DAG 2

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
10.00–11.00	Stadskamp
11.30–12.30	Lunch
12.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

## PACKLISTA FÖR LÄGERDELTAGARNA

- Kläder och skor för inom- och utomhusmotion som passar för de valda aktiviteterna.
  - Regnkläder (utomhusaktiviteter)
  - Gummistövlar (GPS-orientering och vandring)
  - Höst- och vintertid varma ytterkläder, handskar, mössa m.m.
  - Tillräckligt med ombyte
- Simkläder och badhandduk
- Vattenflaska
- Fickpengar om man vill handla i kiosken på Villa Solvalla

## PÅ SOLVALLA FINNS

- Lakan och handdukar

## ■ PRISER

Priserna inkl. moms

### 3 DYGNIS LÄGER

Pris: 3 nätters lägerskola – 355 €/barn och 254 €/vuxna

I priset ingår måltider (3×frukost, 3×lunch, 3×middag, 3×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 7 aktiviteter med ledare.

### 2 DYGNIS LÄGER

Pris: 2 nätters lägerskola – 237 €/barn och 169 €/vuxna

I priset ingår måltider (2×frukost, 2×lunch, 2×middag, 2×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 5 aktiviteter med ledare.

### 1 DYGNIS LÄGER

Pris: 1 natts lägerskola – 152 €/barn och 103 €/vuxen

I priset ingår måltider (1×frukost, 2×lunch, 1×middag, 1×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 3 aktiviteter med ledare.

**Lägerskola utan aktiviteter 1 natt:** 109 €/barn och vuxna 94 €/person.

I priset ingår måltider (1×frukost, 1×lunch, 1×middag, 1×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, idrottsutrymmen samt aktivitetsboxen för egna spel och lekar.

## AKTIVITETSDAG

**Aktivitetsdag med 3 timmar ledd aktivitet enligt gruppstorlek:**

5–15 personer = 360 €, 16–30 personer = 720 €, 31–45 personer = 1080 €, 46–60 personer = 1440 €, 61–75 personer = 1 800 €.

Lunch i restaurangen från 10,10 €/person. Hyra av gasgrill 50 €.

Extra måltider och aktiviteter enligt offert.

## SOLVALLAS TJÄNSTER

### ■ LOGI

Logi under läger sker i 2–3 personer rum och de flesta rummen har plats för en extra madrass. Incheckning till rummen sker senast kl. 15.00. Det finns rum för väskor samt omklädningsrum till ert förfogande före incheckningen och efter utcheckningen.

- **Vinden:** 16×3 pers. rum, rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum.
- **Elevgården:** 12×2 pers. rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum med kök.
- **Kursgården:** 18×2 pers. rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum med kök.
- **Lilla Solvalla:** 5×2 pers. och 2×1 pers., delat badrum och WC. Sällskapsrum och kök.
- **Loftet:** 4×3 pers. och 2×5 pers. 3 pers. rummen delat badrum och WC, 5 pers. rummen eget badrum och WC. Sällskapsrum och kök.

I alla rum finns lakan och handdukar.



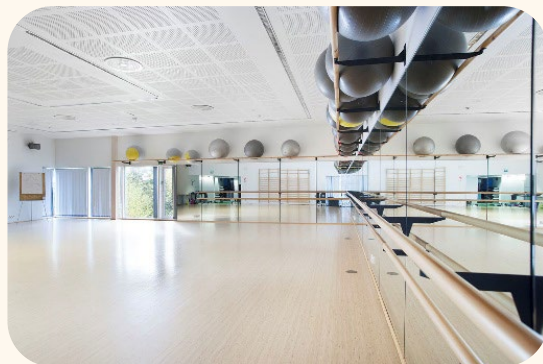
## ■ AKTIVITETER

I exempelprogrammen har vi satt in våra populäraste aktiviteter. Ni kan också själv välja vilka aktiviteter ni vill ha under lägerskolan. Hela aktivitetsutbudet samt information om aktiviteterna finns på sista sidan.

Vi erbjuder er även tillgång till vår Aktivitetsbox för aktiviteter ni kan utföra på egenhand. I aktivitetsboxen hittar ni ett stort urval av bollar, klubbor, racketar, mm. Inne i boxen finns även en lista på olika aktiviteter och lekar.

## MOTIONSUTRYMMEN

På Solvalla finns konstgräsplan, löpbanor, idrottshall, gymnastiksal, spegelsal, och gym. Dessutom har vi flera motionsspår. I alla lägerskolor ingår egen tid i motionrummen.



## MÅLTIDER

Måltiderna intas i Restaurang Villa Solvalla, i Solvalla Center.



## STRANDBASTU

Solvalla idrottsinstitut har två strandbastur. Den mindre rymmer 6 pers. och den större ca 15 pers. åt gången. I båda basturna finns ett sällskapsrum och en terrass för avkoppling i samband med bastubadet. I anslutning till våra bastur finns en badbrygga samt badstrand. Det finns möjlighet att boka en gasgrill i samband med strandbastu.





## ■ TILLÄGGSTJÄNSTER

I lägerskoleprogrammet kan man också lägga till besök till **Finlands Naturcenter Haltia**, **Swinghill/Bikepark** och/eller **Sea & Mountain Adventures renpark**, som alla finns vid Haltias port tillsammans med Solvalla Idrottsinstitut.

Kolla Haltias utbud: [www.haltia.com/se](http://www.haltia.com/se)

Kolla Swinghill/Bikeparks utbud: [www.swinghill.fi](http://www.swinghill.fi)

Kolla Sea & Mountain Adventures renparkens utbud: [www.nuukseindeerpark.fi](http://www.nuukseindeerpark.fi)

---

Vi hoppas att våra lägerskolor passar ert behov. Dagsprogrammet och lägrets innehåll kan skräddarsys efter era önskemål. Om ni vill ha ett annat innehåll, t.ex. mindre eller mer aktiviteter eller ytterligare tjänster, ta gärna kontakt så ger vi er ett nytt erbjudande.


Med vänliga hälsningar,


### **Solvalla idrottsinstitut**

Tfn 0400 460 257

E-post: [solvalla@folkhalsan.fi](mailto:solvalla@folkhalsan.fi)

[www.folkhalsan.fi/solvalla](http://www.folkhalsan.fi/solvalla)

 [folkhälsan Solvalla idrottsinstitut](https://www.facebook.com/folkhalsan.Solvalla.idrottsinstitut)

 [folkhälsan\\_solvalla](https://www.instagram.com/folkhalsan_solvalla)

# Aktiviteter på Folkhälsan Solvalla

## Paddling

90–120 min

max 30 pers.

## Snösko- vandring

60–90 min

20 pers.

## Utmaningen

Här tävlar vi i lag med olika roliga utmaningar som är på tid, 60–90 min

max 60 pers.

## Cykling

Mindre grupper,  
60–90 min

max 10 pers.

## Bågskytte

60 min

max 20 pers.

## Solvalla- mysteriet

60–90 min

max 50 pers.

## Alpcurling

60 min

max 25 pers.

## Game time

Här prövar vi på olika ovanliga bollspel mm., 60–90 min

max 30 pers.

## Frisbeegolf

60–120 min

## Expedition Solvalla

(vandring på 4km där barnen skall lösa olika problem på vägen) 60–90 min

max 20 pers.

## Stadskamp

60–90 min

max 30 pers.

## Klättring

60–90 min

max 20 pers.

## GPS- orientering

60 min

max 20 pers.

## Aktivitetsbox

I vår aktivitets box hittar ni ett stort urval av bollar, klubbor, racketar. Även pilar och tavla för pilkastning. Inne i boxen finns även en lista på olika aktiviteter och lekar som man kan göra på egen hand.

## Chilla

Kort promenad till skogen där vi kommer att chilla i hängmattor, 60 min

max 12 pers.

## Repbana

Låg höjd, 60 min

max 15 pers.

## Vandring

60 min