



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



Swedish Olympic Team
Singapore 2010

Världsungdoms-OS

Historik

Singapore arrangerar de första världsungdomsolympiska spelen i historien.

Omkring 5.000 aktiva och ledare från 205 länder beräknas att delta i spelen som äger rum den 14-26 augusti 2010.

Ungdomar i åldrarna 14-18 år tävlar i 26 idrotter och kommer att delta i ett program för kultur och utbildning.

» KORTA FAKTA OM YOG SINGAPORE 2010

ARRANGÖRSLAND: Singapore

INVIGNING: 14 Augusti 2010

AVSLUTNING: 26 Augusti 2010

3,600 aktiva ungdomar i åldrarna 14 - 18 år

5,000 aktiva och ledare

205 deltagande länder

1,200 ackrediterad media

20,000 lokala och internationella volontärer

370,000 besökare

26 idrotter och utbildnings- och kulturprogram



Värt att veta om Singapore



En modern storstad och ett mycket litet land. Här är det ordning och reda som gäller, det är olagligt att bland annat: slänga skräp på gatan, spotta, tugga tuggummi, gå över gatan där det inte finns något övergångsställe och att äta eller dricka på tunnelbanan. Tänk på att det också är olagligt att för in tuggummi i landet, så packa inte ner något i resväskan.

Det är enkelt att hitta och ta sig fram i Singapore, framför allt med tunnelbanan. Med den kan man åka runt hela ön om man vill, och vid en station är det nästan gångavstånd över till Malaysia.

På turiststråket längs Orchard Road är det kul men dyrt. Elektronikprylar inhandlas med fördel på affärerna vid Sim Lim Square, Bencoolen Street i Little India. Glöm inte att pruta! Mycket elektronik finns även i köpcentret Serangoon Plaza, Serangoon Road i Little India. Fasta priser för den som tröttnat på det eviga prutandet.

» SEVÄRDIGHETER

BOTANISKA TRÄDGÅRDEN ligger i hörnet av Cluny och Holland Road. Denna 127-åriga oas innehåller både tropisk regnskog och välansade parker. Titta på tusentals orkidéer, sköldpaddor som simmar i små dammar och människor som övar tai-chi.

SINGAPORES ZOOLOGISKA TRÄDGÅRDAR.

Mandai Lake Road 80, (norra Singapore) är världsberömda. Här finns 2 000 djur, 240 olika arter.



RAFFLES HOTEL, Beach Road 1. Inte bara ett hotell, mer en institution och en given sevärhet. Singapore Sling heter drinken alla talar om, men hotellet står för den verkliga attraktionen. Kolonialstil och sköna små trädgårdar som lockat både Charlie Chaplin och Michael Jackson som gäster.

SENTOSA ISLAND. Motsvarigheten till Djurgården och Grönan i Stockholm. Hit tar man sig med en linbana. Här finns det möjlighet att åka rullband under vattnet i glastunnlar och titta på alla möjliga sorters fiskar.

ORCHARD ROAD - den stora huvudshoppinggatan. Här finns allt från lokala stånd på trottoarerna till Cartier. Tänk på att ta med en tröja för varuhuset har luftkonditionering och det brukar vara riktigt kyligt.

BOAT QUAY - ett område i kolonialdelen precis vid utmynningen av Singapore River där restaurangerna ligger på rad. Fullt av turister, men väldigt mysigt.

Bra att känna till



UTRESA & HEMRESA

Date	Flight	From	To	Dept.	Arr.	Cl.	Airline
10AUG	KL 1116	STOCKHOLM ARN	AMSTERDAM AMS	1715	1920	X	KLM
10AUG	KL 837	AMSTERDAM AMS	SINGAPORE	2100	1525 +1	X	KLM
28AUG	KL 836	SINGAPORE	AMSTERDAM AMS	0025	0725	X	KLM
28AUG	KL 1109	AMSTERDAM AMS	STOCKHOLM ARN	1010	1210	X	KLM

SPRÅK: Engelska är ett offentligt språk och talas av majoriteten av befolkningen. De flesta skyltar står på engelska. Andra språk är malajiska och kinesiska.



TIDSSKILLNAD: Singapore är 6 timmar före Sverige.



TEMPERATUR (AUGUSTI):

Medel 27 grader

Max: 31 grader

Min: 24 grader

LUFTFUKTIGHET: 90-95%.

Vädret växlar snabbt mellan stekande hetta och skyfall.

DAGSLJUS (AUGUSTI): Solen går upp runt kl. 7 och går ned runt kl. 19



VALUTA: Singapore dollar (SGD)

1 SGD = 5,40 SEK

PRISBILD

Elektronik, prylar är billigt, men inte lika billigt som t.ex Malaysia. Taxi och

tunnelbana enkelt och prisvärt.



ELKONTAKTER: spänning 220-240 Volt, Svenska kontakter fungerar.



KRANVATTEN

Kan drickas, men buteljerat vatten kommer att finnas både i OS-byn och på träning- och tävlingsanläggningarn.

MAT

Ska inte vara någon fara, möjligen kan man äta Trevis eller ta ETEC vaccin om man har en känslig mage. Man får se till att maten är ordentligt vällagad och varm, undvik mat som stått framme och blivit ljummen.



FÖRSÄKRING

Truppen har en truppförsäkring hos Folksam, aktiva och ledare. Den täcker läkar- och sjukhuskostnader vid olycksfall och akut sjukdom.

Den olympiska grundtanken

Fransmannen Pierre de Coubertin grundade den moderna olympiska rörelsen 1894.

Olympism är en livsfilosofi som blandar idrott med kultur och utbildning. Idén är att skapa en harmonisk livsstil som bygger på glädjen i att kämpa och utvecklas med respekt för universella fundamentala etiska principer.



Sveriges guldmedaljörer under OS i Aten 2004. Foto: SOK

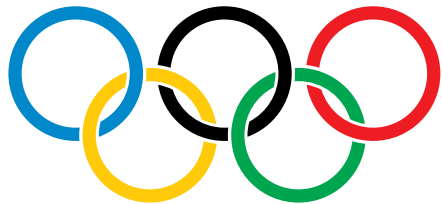
Målet för den Olympiska rörelsen är att bidra till byggandet av en fredlig och bättre värld. I idrotten krävs en ömsesidig förståelse med en anda av vänskap, solidaritet och ärligt spel. Det når sin höjdpunkt vart fjärde år då idrottsmän och kvinnor samlas för de olympiska spelen.

Olympiska mottot

Citius - Altius - Fortius (snabbare, högre, starkare). Det olympiska mottot myntades den 7 mars 1891 av dominikanermunken Henri Didon i

samband med en prisutdelning i en skola i Arceuil strax utanför Paris.

De tre orden ska uppmuntra deltagare att göra sitt absolut bästa under tävlingarna och att se detta som en seger i sig. Det viktigaste inte är att vinna, utan att deltagandet och strävan efter personlig excellens, i sig är ett värdigt mål.



Olympiska ringarna

Den olympiska rörelsens ringar är näst efter Röda Korset världens mest kända "varumärke".

Många tolkningar om bakgrunden till de fem olikfärgade ringarna har gjorts. Pierre de Coubertin skrev så här i augusti 1913:

"Emblemet kommer att ge den definitiva prägeln åt den Olympiska Rörelsen. De fem ringarna som flätats samman (i blått, gult svart, grönt och rött) på vit botten. De representerar de fem världsdelarna som vunnits till den olympiska rörelsen. De färger som finns i flaggan representerar alla de färger som finns i de anslutna olympiska ländernas flaggor".

» TÄVLINGSPROGRAM, SVENSKA TRUPPEN

SIMNING

15-20/08/2010	Sön-Fre	09:30 18:30	12:00 20:30	Pojkar/Flickor kvalheat Pojkar/Flickor Semifinal & Final
---------------	---------	----------------	----------------	---

FRIDROTT

17/08/2010	Tis	09:00	12:00	Flickornas diskus- och stavhoppkval
18/08/2010	Ons	09:00	12:00	Pojkarnas kulkval
19/08/2010	Tor	09:00	12:00	Flickornas trestegskval och pojkarnas stavhoppkval
21/08/2010	Lör	09:00 19:00	11:00 21:30	Flickornas diskus B-final och stavhopp B-final Flickornas diskus A-final och stavhopp A-final
22/08/2010	Sön	09:00 19:00	11:00 21:30	Pojkarnas kula B-final Pojkarnas kula A-final
23/08/2010	Mån	09:00 19:00	11:00 21:30	Pojkarnas stavhopp B-final, Flickornas tresteg A- & B-final (2 grupper) Pojkarnas stavhopp A-final

BADMINTON

15/08/2010	Sön	09:00	22:00	Pojkar gruppmatcher
16/08/2010	Mån	09:00	22:00	Pojkar gruppmatcher
17/08/2010	Tis	18:00	22:00	Pojkar kvartsfinaler
18/08/2010	Ons	18:00	22:00	Pojkar semifinaler
19/08/2010	Tor	18:00	22:00	Pojkar play-off och finaler

GYMNASTIK

17/08/2010	Tis	11:00 14:30 18:00	13:00 16:30 20:00	Flickornas kvalificering grupp 1 Flickornas kvalificering grupp 2 Flickornas kvalificering grupp 3
19/08/2010	Tor	18:00	21:45	Flickornas final All-around
21/08/2010	Lör	18:00	21:45	Flickornas final hopp, barr
22/08/2010	Sön	18:00	21:45	Flickornas final bom, fristående

RODD

15/08/2010	Sön	10:00	10:45	Flickor single sculler kval
16/08/2010	Mån	10:00	10:35	Flickor single sculler Repechage
17/08/2010	Tis	10:00	12:00	Flickor Semifinal
18/08/2010	Ons	10:00	13:00	Flickor Final

BORDTENNIS

21/08/2010	Lör	10:00	20:00	Pojkar gruppspel
22/08/2010	Sön	10:00	20:00	Pojkar, utslagning och kvartsfinal
23/08/2010	Mån	10:00	21:00	Pojkar Semifinal & Final

TAEKWONDO

17/08/2010	Tis	14:00	20:45	Flickor (Under 55kg)
------------	-----	-------	-------	----------------------

TRIATHLON

15/08/2010	Sön	09:00	10:45	Triathlon (Flickor Final)
------------	-----	-------	-------	---------------------------

Badminton



Mikael Westerbäck

Klubb: Trollhättans BM

Meriter: 2 Riksklass vinster, 2 SM brons

Favoritmat: Mammans mat

Favoritlag: Finns bara ett TIMRÅ!

Favoritspelare: Taufik Hidayat

Tävlingsdagar: 15-19 augusti

Ledare



Jens Olsson
Tränare

Bordtennis



Hampus Söderlund

Klubb: Mariedals IK

Meriter: Ungdoms-EM: 2009: silver i pojkar singel, 4:a i pojkar dubbel, 2008: silver i pojkar singel, kvartsfinalist i pojkar dubbel, brons i pojkar lag 2007: brons i pojkar/flickor mixed, brons i pojkar lag,

Tävlingsdagar: 21-26 augusti

Ledare



Thomas Von Scheele
Tränare

Friidrott

Stavhopp



Melker Svärd Jacobsson

Klubb: Malmö AI
Meriter: 1:a JSM inom- och utomhus, 1:a Europakval
Ungdoms-OS

Musik: Rock och Hip Hop
Idol: Sergey Bubka

Tävlingsdagar: 19/8 (kval), 23/8 (final)



Angelica Bengtsson

Klubb: Hässelby SK
Meriter: 3st GM guld, 4st USM guld, 2st skolSM
guld, 1 ISM guld, 1:a på UVM -09 o 1:a på EYOT -10

Tävlingsdagar: 17/8 (kval), 21/8 (final)

Kula



Oscar Vestlund

Klubb: Kils AI
Meriter: Kula 5kg 18,47m, Slägga 5 kg 65,84m

Musik: Hårdrock
Film: Avatar
Idol: Ulf Timmerman

Tävlingsdagar: 18/8 (kval), 22/8 (final)

Friidrott

Diskus



Heidi Schmidt

Klubb: Täby IS

Meriter: 1:a JSM 2008,2009, 2:a kula SM inomhus

Musik: Muse

Film: Armageddon

Idol: Carolina Klüft och Usain Bolt

Tävlingsdagar: 17/8 (kval), 21/8 (final)

Tresteg



Khadijatou Sagnia

Klubb: Ullevi FK

Meriter:

Musik: Put your hands up for Detroit

Film: Mean girls

Idol: Carolina Klüft, Sanna Kallur

Tävlingsdagar: 19/8 (kval), 23/8 (final)

Ledare



Glenn Bengtsson
Coach, hoppgrenar



Vladimir Petrovic
Coach, kastgrenar

Gymnastik



Jonna Adlerteg

Klubb: Eskilstuna GF

Meriter: 4:a JEM barr 2010, SM-guld 2010

Musik:

Film:

Idol:

Tävlingsdagar: 17/8 (kval), 19/8 (final All-around)
21-22/8 Grenfinaler

Ledare



Sebastian Melander
Tränare

Rodd



Ebba Sundberg

Klubb: Mölndals RK

Meriter:

Musik:

Film:

Idol:

Tävlingsdagar: 15-16/8 (kval och återkval),
17/8 semifinaler, 18/8 final

Ledare



Roger Olsson
Tränare

Simning



Lovisa Eriksson

Klubb: Täby Sim

Meriter: 2:a stafett kortbane-EM 2008, 3st SM-guld, 2st stafettmedaljer EJC 2009

Musik: Hip Hop, R'n B

Film: The ugly truth

Tävlingsdagar: 15-20 augusti

Distanser: Frisim (50 m & 100 m), Ryggsim (50 m & 100 m), Fjärilsim (50 m & 100 m), Medley 200 m

Ida Lindborg



Klubb: Trelleborgs Kappsim

Meriter: 3:a EYOF 2007, SM-silver 200 ryggsim 2009

Film: Twilight

Idol: Michael Phelps

Tävlingsdagar: 15-20 augusti

Distanser: Ryggsim (100 m & 200 m)

Gustav Åberg Lejdström



Klubb: Helsingborgs Simsällskap

Meriter: SM-guld 400 frisim 2009

Musik:

Film:

Idol:

Tävlingsdagar: 15-20 augusti

Distanser: Frisim (200 m & 400 m)

Simning



Måns Hjelm

Klubb: SS iden

Meriter: Brons på senior-SM (100m rygg). 1 guld och fem brons på junior-SM. 14 guld, 25 silver och 10 brons på Sum-sim (svenska ungdomsmästerskapet). Femma i ungdoms-OS i Belgrad 2007

Tävlingsdagar: 15-20 augusti

Distanser: Frisim (50 m & 100 m), Ryggsim (50 m, 100 m & 200 m), Medley 200 m

Ledare



Mikael Eriksson
Tränare

Taekwondo



Jennifer Ågren

Klubb: Soo Shim Taekwondo

Meriter: EM-silver, Silver, Ungdoms-OSkval, Silver JVM 2008, Guld JEM 2009, SM-guld 2007-08, Silver JVM, NM-guld 2008, Brons JEM 2007

Musik: Eminem "Not afraid"

Idol: Rocky Balboa

Tävlingsdagar: 17/8 kval & final Flickor -55 kg

Ledare



Niklas Andersson
Tränare

Triathlon



Annie Thorén

Meriter: 2010: 1:a Porto Colom Triathlon, Mallorca, 1:a Linje-Etapp, Svenska Cykel Cupen, Uddevalla
2009: SM och NM-guld, 5:a Ungdoms OS-Kval Mar-Menor, Spanien, 1:a Kalmar Triathlon Senior, 2:a Amsterdam Triathlon Senior Olympisk Distans
2008: USM- och UNM-guld

Tävlingsdagar: 15/8 Flickor final

Ledare



Joakim Willén
Tränare

Truppledning



Thomas Engdahl
Chef de Misson
Email: thomas.engdahl@sok.se



Marja von Stedingk
Ass. Chef de Mission
Email: marja.vonstedingk@sok.se



Thomas Torstensson
Fysio
Email: t.torstensson@telia.com

Kläd- och reklamregler

Vi har truppklädsel från SOK:s sponsor, Li Ning. Det är kläder som är kvar från Peking OS. Därför finns inte alla storlekar och bytesmöjligheterna är begränsade. Kläderna kommer skickas till var och en innan avresa.

Li Ning är ett kinesiskt klädmärke. Grundaren är gymnasten Li Ning som vann Kinas första medalj i de olympiska spelen. Under OS i Peking 2008 var det Li Ning som tände elden genom att springa i luften längs med arenans vägg.

Tävlingskläder och reklamregler

Alla idrotter ansvarar för sina egna tävlingskläder på plats. Det är IOK:s klädreglerna som gäller under YOG Singapore 2010. Ingen reklam får förekomma annat än leverantörens varumärke. Varumärket på kläder max 20cm², på utrustning max 6cm².

» TILLFÄLLEN MED GEMENSAM, BESTÄMD TRUPPKLÄDSEL:

UTRESA:

Långbyxa khaki
T-shirt vit
Blå hood
Gympasko
Ryggsäck

PRIS CEREMONIER:

Träningsoverall
Valfri sko

INVIGNING, AVSLUTNING OCH HEMRESA:

Bestäms på plats



1. Vilken ö är ungefär dubbelt så stor som Singapore?
2. Hur många mil är det till ekvatorn från Singapore?
3. Hur många öar består önationen Singapore av?
4. Idag är Singapore en självständig stadsstat, men vilka länder har Singapore tillhört tidigare?
5. Hur har Singapore fått sitt namn?
6. Vad är Singapores största naturtillgång?
7. Vad heter den en av de mest kända turistattraktionerna i Singapore?
8. Hur många människor bor på Singapore?
9. Vad heter det kända hotellet på Singapore?

1. Singapore är ett av världens minsta länder, ungefär lika stort som halva Öland.
2. Singapore ligger nedanför Malaysia i den Indonesiska övärlden, bara 14 mil från ekvatorn.
3. Singapore består av 63 öar inklusive huvudön.
4. Singapore har tillhört Storbritannien på 1800-talet och Japan under andra världskriget.
5. Namnet Singapore kommer från de malajiska orden Singa (lejon) och pura (stad). Därför är Singapore också känt som lejonstaden. Enligt legenden om en indisk prins som på 1200-talet landsteg här, dödade områdets lejon (eller tigrar) och grundade staden.
6. Fisk
7. Merlion. En fantasifigur med ett lejonhuvud och fisk kropp som är en "maskot" för Singapore och också för YOG 2010.
8. Ca 4,4 miljoner
9. Raffles Hotel

Lycka till i Singapore!



OS är den yttersta symbolen för lusten att anta nya utmaningar, våga lite mer, pröva sina gränser. SOK vill inspirera och väcka den drömmen.

SOK: s huvudsakliga arbetsuppgifter är:

Organisera och genomföra Sveriges deltagande i Olympiska Spel

Förberedelser för deltagande i Olympiska Spel

Uttagning av aktiva

Elitidrottsutveckling

Internationellt arbete

Marknadsföring och sponsring

SOK fördelar totalt drygt 50 miljoner kronor årligen till svensk olympiskidrott. SOK är en stödorganisation. Huvudansvaret för utvecklingen av respektive idrott ligger på respektive specialidrottsförbund. SOK kan bidra till att förstärka de satsningar förbunden gör.

Olympiastadion, Sofiatornet, 114 33 Stockholm

Tel: +46 8-402 68 00, Fax: +46 8-402 68 18

E-post: info@sok.se

www.sok.se