



PM

Regionsläger 2025 i Eksjö måndag 16 juni till torsdag 19 juni

Måndag:	11:00	Samling Eksjö Gymnasium elevhem
	12:00-13:00	Lunch
	14:00-16:00	Träning 1 helhetsbana
	16:00-17:00	Inflyttning Eksjö gymnasium, boende i skolsalar
	17:00-18:00	Middag
	18:30	Kvällsaktivitet
Tisdag:	07:30	Frukost
	08:30	Avresa med buss träning 2 OL långsträckor
	12:00	Lunch
	14:00	Träning 3 Sprint Sjöängen
	17:00	Middag
	18:30	Kvällsaktivitet
Onsdag:	07:30	Frukost
	09:00	Träning 4 Stafett
	12:00	Lunch
	14:00	Träning 5 Sprintintervaller
	17:00	Middag
	18:30	Kvällsaktivitet

Torsdag:	07:30	Frukost
	08:30	Avresa träning 6, Skurugata momentträning
	12:00	Lunch
	13:00-14:00	Städ
	14:00	Avslut

Utrustning:

- Sov utrustning för hårt underlag
- badkläder
- Träningskläder
- Löpskor för sprint och skogsorientering

Vid frågor kontakta Sven-Gunnar på mail: sven-gunnar.bergander@hoglandet.se. Telefon 070-2862376



EKSJÖ SOK