

PROGRAM

VÄSTERVIKSLÄGRET 2024

– ORIENTERING 25 - 28 juni

LUDVIGSBORGSSKOLAN



VÄLKOMMEN TILL VÄSTERVIK

Vi har glädjen att välkomna våra deltagare till sommarlägret i Västervik. Du är en av många idrottsungdomar och vi hoppas att din lägervistelse i Västervik ska bli lyckad på alla sätt.

En lägervistelse är lärorik, inte bara träningsmässigt utan även i samvaron med andra ungdomar och ledare.

Du bör tänka på att:

- vara "ödmjuk" och att lyssna på och ta lärdom av dina ledare
- ha glimten i ögat – vi idrottar i första hand för att ha roligt
- ta hänsyn till dina lagkamrater och ledare

Västervik är en ledande sommarstad där det alltid händer en massa spännande saker. Här finns solen, havet, mysiga gränder och glada skratt. Och så den fantastiska skärgården med sina 5500 öar, kobbar och skär. Inte undra på att vi kallar den Ostkustens pärla.

Vi hoppas att du i fortsättningen ska förknippa Västervik med många roliga, fina minnen och att är övertygad om att du kommer tillbaka hit igen.

Lycka till och välkommen till Västervikslägret 2024!



VÄSTERVIKS
KOMMUN



TIDSPROGRAM

Tisdag

- 10:00 Ankomst – LUDVIGSBORGSSKOLAN
- 11:30 Samling och information
- 12:00 Lunch
- 14:00 Samling för gemensam gång/jogg till träning
- 14:15 – 16:00 Momentslingor Karstorp (VO:s klubbstuga)**
- 17:00 Middag
- 18:00 Gemenskapsaktiviteter
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

Onsdag

- 07:00 Frukost
- 08.30 Avresa med buss
- 09:00 – 10:45 Kompasssträning Gunnebo IP**
- 11:00 Bussen kör tillbaka till boendet
- 12:00 Lunch
- 14:00 Avresa med buss
- 14:15 – 16:00 Kontrollplockslingor Gränsö (Lillön)**
- 16:15 Bussen kör tillbaka till boendet
- 17.00 Middag
- 18.00 Gemensam aktivitet
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

Torsdag

- 07:00 Frukost
- 09:00 Samling för gemensam gång/jogg till träning
- 09:15 – 10:45 Sprintintervaller Midgård (vid boende)**
- 12:00 Lunch
- 14:00 Avresa med buss
- 14:15 – 16:00 Långdistansträning Gränsö (Sandvik)**
- 16:15 Bussen kör tillbaka till boendet
- 17:00 Middag
- 18.00 Gemensam aktivitet
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

Fredag

- 07:30 Frukost
- 08:30 Avmarsch/Jogg
- 09.00 – 10:30 Masstart Karstorp (VO:s klubbstuga)**
- 11.15 Slutstädning
- 12:00 Lunch
- ca.13:00 Hemfä

UTRUSTNING

Samtliga lägerdeltagare ska ta med:

Kompass

Sportidentpinne

Träningskläder och tränings skor (utomhus)

Överdrags- och ombyteskläder (t.ex. vindjacka/regnkläder)

Extra handduk

Badkläder

Sovsäck + luftmadrass/liggunderlag

Eventuella mediciner

Toalettartiklar

Fickpengar

Oömma kläder och skor utan metalldubb för utomhusaktivitet

Vattenflaska

Solkräm

Inomhusskor

Väska/påse till att ha med sig ombyte och badkläder till träningarna

FÖR ALLAS TRIVSEL!

* Håll alltid angivna tider

* Tystnad ska råda mellan klockan 22.30–06.30

* Var bredd att ge ett handtag när någon behöver hjälp

* Var rädd om din omgivning – tänk på att vi är gäster i Västervik och gärna vill ha möjlighet att komma tillbaka!

* Var en god företrädare för din förening och din idrott!

**** Det finns lägerdeltagare med nötallergi. Därmed är det förbjudet för lägerdeltagare att ta med produkter med nötter i (exempelvis Snickers).***

DELTAGARLISTA/LEDARE

Arvid	Treptow	Anderstorps OK
Elof	Treptow	Anderstorps OK
Emma	Engström	Ankarsrums OK
Jakob	Gustavsson	Ankarsrums OK
Alice	Matanovic	Ankarsrums OK
Astrid	Grahn	Bredaryds SOK
Astrid	Nilsson	Bredaryds SOK
Maja	Nylund	Bredaryds SOK
Adam	Back	Eksjö SOK
Love	Göth	Eksjö SOK
Simon	Sandberg	Eksjö SOK
Stig	Simonsen	Eksjö SOK
Ebba	Magnusson	Emmaboda Verda OK
Alice	Tyrlöv	Emmaboda Verda OK
Alvin	Björklund	Gamleby OK
Alexander	Ek	IF Hallby SOK
Harald	Carlsson	IKHP Huskvarna
Mattis	Carlström	IKHP Huskvarna
Valter	Johansson	IKHP Huskvarna
Vendela	Johansson	IKHP Huskvarna
Thea	Tudén	IKHP Huskvarna
Vilgot	Zinnerfors	IKHP Huskvarna
Carl	Hult	Jönköpings OK
Elvira	Andersson	Kalmar OK
Erik	Elm Enström	Kexholms SK
Axel	Träff	Målilla OK
Theo	Kronmarker	OK Gränsen
Noah	Petersson	OK Njudung
Daniel	Karlsson	OK Njudung
Erik	Ahl	OK Norrvirdarna
Albert	Axelsson	OK Norrvirdarna
Gry	Emterby	OK Vivill
Tuva-Li	Henriksson	OK Vivill

DELTAGARLISTA/LEDARE

Aylin	Emilov	OK Vivill
Lovisa	Stavenrot	OK Vivill
Axel	Färg	SOK Aneby
Tage	Ljunggren	SOK Aneby
William	Matsson	SOK Aneby
Marit	Grendelmeier	SOK Viljan
Inez	Löfqvist	SOK Viljan
Ester	Sandqvist	SOK Viljan
Oscar	Antonsson-Lindgren	Västerviks OK
Gabriel	Ahrens	Västerviks OK
Sofia	Altin	Växjö OK
Rasmus	Klevegård	Växjö OK
Love	Sylvan	Växjö OK
Emma	Høvik	Ålems OK
Kerstin	Larsson	Ålems OK

Huvudledare:

Carl Öberg 072-9814853

Ledare:

Filip Gummesson
Lovisa Kroksmyr
Johan Glatz
Hjalmar Folkestad