



## Smålands OF och Eksjö SOK inbjuder till regionsläger 2025



**Vem:** Ungdomar födda 2011 från Skåne, Blekinge, Halland och Småland.

**När:** måndag 16/6 kl. 11.00 till torsdag 19/6 kl. 14.00

**Var:** Eksjö Småländska Högländet

**Boende:** Hårt underlag, skolsalar Eksjö gymnasium.

**Mat:** Mat serveras i Eksjö gymnasiums skolkök.  
Startar med lunch på måndag och avslutas med lunch på torsdag.

**Träning:** Träningarna utgår från att ungdomarna är vana vid att träna på orange nivå, alltså att de vill/vågar försöka men behöver inte innebära att man tycker orange nivå är lätt. Under lägret blir det varierade träningar med skiftande fokus på teknik, gemenskap och intensitet. Tanken är totalt 6 träningar på 4 dagar. Sprint, moment bana, medel och distans.

**Utrustning:** OL-kläder, OL-skor, handduk, SI-pinne, kompass, hygienartiklar, badkläder, sängkläder och fickpengar om man vill handla något.

**Aktiviteter:** Nära till badplats och affärer.

**Resa:** Deltagarna tar sig själva till Regionslägret. Bra om man mellan klubbarna ordnar lite samåkning.

**Kostnad:** 2000kr per deltagare. Faktureras din förening efter lägret. Vid sent återbud faktureras de kostnader som ej går att avbeställas.

**Anmälan:** Anmälan via *Eventor-Klubben-Klubbaktiviteter-Aktiviteter* för Smålands OF senast den 27 april.  
Ange eventuella allergier och specialkost.

**Frågor:** Magnus Svensson SMOF kansli 036-34 54 86

**Varmt Välkomna!**