

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 Hemfärd

Samtliga lägerdeltagare ska ta med:

Kompass

Sportidentpinne

Träningskläder och träningskor (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 bredbäddad 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).***