



PM Regionsläger 2026



Blekinge OF, tillsammans med OK Vilse 87 och OK Skogsfalken, Stigmännen Karlshamns OK, OL-Teamet Olofström, hälsar 14-åriga ungdomar från Blekinge, Halland, Skåne och Småland välkomna till Regionsläger 15-18/6 2026 i Jämshög.

Datum: Måndag 2026-06-15 kl 14:00, till torsdag 2026-06-18 kl 14:00.
Plats: Jämshögs folkhögskola (Kulltorpsvägen 2, 293 72 Jämshög).
Boende: Hårt underlag i skolsalar, Jämshögs folkhögskola.
Deltagare, info: ([Eventor - Aktivitet: Regionsläger 14år: Blekinge, Halland, Skåne, Småland.](#)).

Utrustning: Sovgrejer för hårt underlag.
Träningskläder/utrustning för orienteringsträningar utomhus och övriga aktiviteter. Skor för löpning både i skog och hårt underlag (sprint), skor UTAN metalldubb vid kanot och aktiviteter.
SportIdent-pinne, kompass.
Regnkläder.
Badkläder.
Handduk och hygienartiklar.
Tallrik, bestick och mugg för fältmåltider. Vattenflaska.
Överdragskläder mm.
Se program för behov av kläder/utrustning.

Program (preliminärt):

Måndag 15/6	13:30-14:00	Samling
		Sprint OL
		Aktivitet/Lek
	17:30	Middag
		Aktivitet/Lek
	21:00	Kvällsfika
	22:00	Kvällsrutiner
Tisdag 16/6	08:00	Frukost
		Träning, OL+Kanot
	12:00	Lunch (fältlunch)
		Träning, OL+Kanot
	17:30	Middag
		Aktivitet/Lek, ev Kärrfotboll
	21:00	Kvällsfika
	22:00	Kvällsrutiner

Onsdag 17/6	08:00	Frukost
		OL-träning
		Bad
	12:00	Lunch (fältlunch)
		OL-träning
	17:30	Middag
		Aktivitet/Lek
	21:00	Kvällsfika
	22:00	Kvällsrutiner
Torsdag 18/6	08:00	Frukost
		Lägerstafett
		Plocka ihop, städa, utvärdering
	12:00	Lunch
	14:00	Tack å hej

Övrigt: Det finns en mindre ICA-affär i Jämshög.
 Önskar man något extra mellanmål efter träning etc, så tar man med själv.
 Ta inte med nötter, det kan finnas nötallergiker.

Lägeransvarig: Kalle Ingvarsson, OK Vilse 87, 070-149 36 32, k.ingvarsson@outlook.com

ver 2026-06-02



Jämshögs folkhögskola

