

PROGRAM

VÄSTERVIKSLÄGRET 2025

– ORIENTERING 24 - 27 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 2025!



**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 Moment-OL 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 Slingor "Genomföring" Avloppsvägen
11:00 Bussen kör tillbaka till boendet
12:00 Lunch
14:00 Avresa med buss
14:15 – 16:00 Slingor "Kontrolltagning" 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 Sprint Bökensved/Midgård (vid boende)
12:00 Lunch
14:00 Avresa med buss
14:15 – 16:00 Moment-OL 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 träningsskor (utomhus)

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

Extra handduk

Badkläder

Sovsäck + luftmadrass/liggunderlag

Eventuella mediciner

Toalettartiklar

Fickpengar

Oömma kläder och skor utan metalledar 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 föreläsare 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).***