

PROGRAM

VÄSTERVIKSLÄGRET 2023

– ORIENTERING 27 - 30 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 2023!



VÄSTERVIKS
KOMMUN



TIDSPROGRAM

Tisdag

10:00 Ankomst – **LUDVIGSBORGSSKOLAN**
11:30 Samling och information
12:00 Lunch
14:15 Avresa
14:30 – 16:00 Eftermiddagsspass: vanlig bana Vassbäck
17:00 Middag
18:00 Gemenskapsaktiviteter
20:30 Kvällsmål
22.30 Godnatt

Onsdag

07:00 Frukost
08.30 Avresa
09:00 – 11:00 Förmiddagsspass: momentslingor Gränsö (Sandvik)
12:00 Lunch
14:15 – 15:30 Samling eftermiddagsspass: sprint Midgård (vid boende)
17.00 Middag
18.00 Gemensam aktivitet
20:30 Kvällsmål
22.30 Godnatt

Torsdag

07:00 Frukost
08:30 Avresa
09:00 – 10:30 Förmiddagsspass: långdistanskaraktär Gunnebo IP
12:00 Lunch
14:15 Avresa
14:30 – 16:00 Eftermiddagsspass: medelslingor Gränsö (Lillön)
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 Förmiddagsspass: masstart Karstorp (VO:s klubbstuga)
11.15 Slutstädning
12:00 Lunch
ca.13:00 Hemfärd

DELTAGARLISTA/LEDARE

Johanna	Hörnquist	Anderstorps OK
Arvid	Treptow	Anderstorps OK
Astrid	Treptow	Anderstorps OK
Elof	Treptow	Anderstorps OK
Emma	Engström	Ankarsrums OK
Jakob	Gustavsson	Ankarsrums OK
Alma	Klasén	Ankarsrums OK
Astrid	Grahn	Bredaryds SOK
Astrid	Nilsson	Bredaryds SOK
Stina	Nilsson	Bredaryds SOK
Maja	Nylund	Bredaryds SOK
Love	Göth	Eksjö SOK
Elise	Lindqvist	Eksjö SOK
Simon	Sandberg	Eksjö SOK
Stig	Simonsen	Eksjö SOK
Alvin	Björklund	Gamleby OK
Alexander	Ek	IF Hallby SOK
Axel	Hellström	IF Hallby SOK
Harald	Carlsson	IKHP Huskvarna
Melker	Carlsson	IKHP Huskvarna
Mattis	Carlström	IKHP Huskvarna
Felix	Sandahl	IKHP Huskvarna
Erik	Elm Enström	Kexholms SK
Nilla	Persson Pereira	Markaryds FK
Alma	Träff	Målilla OK
Daniel	Karlsson	OK Njudung
Noah	Petersson	OK Njudung
Aran	Rifa Bernardino	OK Njudung
Cai	Rifa Bernardino	OK Njudung
Elsa	Axelsson	OK Norrvirdarna
Alma	Erelt	OK Norrvirdarna
Aylin	Emilov	OK Vivill
Gry	Emterby	OK Vivill
Ellie	Eriksson	OK Vivill

DELTAGARLISTA/LEDARE

Tuva-Li	Henriksson	OK Vivill
Ellen	Nordlund	OK Vivill
Lovisa	Stavenrot	OK Vivill
Sixten	Thunberg	OK Vivill
Marit	Grendelmeier	SOK Viljan
Sanna	Grendelmeier	SOK Viljan
Gabriel	Ahrens	Västerviks OK
Stella	Lindberg	Västerviks OK
Alice	Matanovic	Västerviks OK
Ida	Schüllerqvist	Västerviks OK
Elgot	Sinai	Västerviks OK
Erin	Stolth	Västerviks OK
Linus	Lindén	Växjö OK

Huvudledare:

Hugo Ericsson

vokhugo@gmail.com 072-730 66 31

Ledare:

Carl Öberg

Filippa Braun

Wilhelm Karmetun

Tilda Sundkvist

Eleonora Alinder

UTRUSTNING

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

Ömma 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).***