

# Preliminärt program regionsläger 2022

Lägerplats: Långasjönäs camping

Hemsida: <https://www.langasjonas.com/sv>

Alla tider är preliminära och planeringen kan förändras närmare inpå.

## Måndag 20 juni

13:30	Lunch – Lägret startar
14:30	Ledarsamling
15:00	OL-träning Långasjönäs
17:00	Lära känna övningar + Poängjakt
18:30	Middag
19:30	Ledarsamling
21:00	Kvällsfika och info om morgondagen
23:00	Ska det vara tyst

## Tisdag 21 juni

08.00	Väckning + Frukost + Packning
09.20	Samling
09:30	Avfärd med buss till Karlshamn
10.00	OL- träning - Skärgårdssprint
11.30	Bad på Vaggabadet + lunch
14.00	Gemensam joggning till Lingonbacken
14.30	OCR-träning
16.30	Buss tillbaka till Långasjönäs
18.30	Middag

21:00 Kvällsfika och info om morgondagen

23:00 Ska det vara tyst

### **Ons 22 juni**

08.00 Väckning + frukost + packning

09:30 Gemensam joggning till Nytorpet + OL - träning

12:00 Grillning vid Nytorpet

13:00 Joggning hem

14.00 Aktiviteter vid campingen - Kanot, bad, båt, sup-bräda och/eller minigolf (till självkostnadspris)

18:30 Middag

19.15 Ledarsamling

21:00 Kvällsfika och info om morgondagen

23:00 Ska det vara tyst

### **Torsdag 23 juni**

08:00 Väckning + Frukost

Packning och städning

10:00 Lägerstafett

12:00 Lunch. Avslutning på lägret.

12:45 Hemfärd

**Boende:** I stugor. Logifördelning sitter uppsatt vid ankomst. Gemensam dusch och toalett i campingens servicehus.

**Medtag:** Sängkläder (sovsäck endast i kombination med underlakan och örngott), SI-pinne, badkläder, ol-kläder + skor, vattenflaska, handduk, kompass, hygienartiklar och fickpengar om man vill handla något.

**Obs!** Det kommer finnas en deltagare som är allergisk mot nötter och det är därför extra viktigt att vi undviker nötter och produkter med nötter i under hela lägret.

**Kontakt:** John Davidsson Söderberg

0728849179