

# PROGRAM

VÄSTERVIKSLÄGRET 2022

– ORIENTERING 28 juni-1 juli

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 lärarik, 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 2022!



VÄSTERVIKS  
KOMMUN



# TIDSPROGRAM

## **Tisdag**

- 10:00 Ankomst – **LUDVIGSBORGSSKOLAN**
- 11:30 Samling och information
- 12:00 Lunch
- 14:15 Avresa
- 14:30 Eftermiddagspass: medelslingor Avloppsvägen
- 18:00 Middag
- 19:00 Gemenskapsaktiviteter
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

## **Onsdag**

- 07:00 Frukost
- 08.00 Avresa
- 08:30 Förmiddagspass: långträning Gunnebo IP
- 12:00 Lunch
- 14.00 Avresa
- 14:30 Eftermiddagspass: medel + korridor Gränsö (Lillön)
- 17.00 Middag
- 18.00 Gemensam aktivitet
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

## **Torsdag**

- 07:00 Frukost
- 08:45 Avmarsch/Jogg
- 09:00 Förmiddagspass: sprint Markör/Karstorp
- 12:00 Lunch
- 14:00 Avresa
- 14:30 Eftermiddagspass: långträning Gränsö (Sandvik)
- 18:00 Middag
- 20:30 Kvällsmål
- 22.30 Godnatt

## **Fredag**

- 07:30 Frukost
- 08:45 Avmarsch/Jogg
- 09.15 Förmiddagspass: masstart Karstorp
- 11.15 Slutstädning
- 12:00 Lunch
- ca.13:00 Hemfärd

## DELTAGARLISTA/LEDARE

Axel	Bengtsson	Alvesta SOK
Ellen	Vinterfrost	Alvesta SOK
Karin	Westström	Alvesta SOK
Maja	Glinge	Ankarsrums OK
Jakob	Gustavsson	Ankarsrums OK
Stina	Frisk	Eksjö SOK
Pelle	Jakobsson	Eksjö SOK
Elise	Lindqvist	Eksjö SOK
Tim	Ahlström	Emmaboda Verda OK
Tekla	Gunnarsson	Emmaboda Verda OK
Ebba	Magnusson	Emmaboda Verda OK
Gerda	Medin	Emmaboda Verda OK
Cornelia	Westlund	Emmaboda Verda OK
Saga	Zobal Medin	Emmaboda Verda OK
Ludwig	Valfridsson	Gamleby OK
Harald	Carlsson	IKHP Huskvarna
Melker	Carlsson	IKHP Huskvarna
Mattis	Carlström	IKHP Huskvarna
Olof	Hertin	IKHP Huskvarna
Felix	Sandahl	IKHP Huskvarna
Agnes	Eriksson	Kexholms SK
Axel	Eriksson	Kexholms SK
Daniel	Karlsson	OK Njudung
Aran	Rifa Bernardino	OK Njudung
Cai	Rifa Bernardino	OK Njudung
Jana	Rifa Bernardino	OK Njudung

## DELTAGARLISTA/LEDARE

Erik	Ahl	OK Norrvirdarna
Frida	Ahl	OK Norrvirdarna
Albert	Axelsson	OK Norrvirdarna
Elsa	Axelsson	OK Norrvirdarna
Alma	Erelt	OK Norrvirdarna
Erik	Petersson Markus	OK Norrvirdarna
Tobias	Van Asseldonk	SOK Viljan
Tilde	Brickarp	Sol Tranås
Gabriel	Ahrens	Västerviks OK
Matilda	Bohl	Västerviks OK
Oskar	Guding	Västerviks OK
David	Matanovic	Västerviks OK
Elgot	Sinai	Västerviks OK
Lava-Li	Sinai	Västerviks OK
Arvid	Stark	Västerviks OK
Nora	Stark	Västerviks OK
Amanda	Gustavsson	Växjö OK
Arvid	Gustavsson	Växjö OK
Anton	Kroksmyr	Växjö OK
Hilda	Lindén	Växjö OK
Linus	Lindén	Växjö OK
Elsa	Petersson	Växjö OK
Elsa	Von Platen	Växjö OK
Wilhelm	Westström	Växjö OK

### Huvudledare:

Gabriel Stuesson      gabbe.stuesson@gmail.com

### Ledare:

Evelina Sv Finndahl      esffse8@gmail.com  
Hugo Ericsson      vokhugo@gmail.com  
Petter Bergstedt      petter.bergstedt@hotmail.se  
Viktor Hörnquist      v.hornquist@gmail.com  
William Stuesson      wille03stuesson@gmail.com

## 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).***