



Smålands OF och Eksjö SOK inbjuder till regionsläger 2025



Vem: Ungdomar födda 2011 från Skåne, Blekinge, Halland och Småland.

När: Måndag 16/6 kl. 11.00 till torsdag 19/6 kl. 14.00

Var: Eksjö Småländska Höglandet

Boende: Hårt underlag, skolsalar Eksjö gymnasium.

Mat: Mat serveras i Eksjö gymnasiums skolkök.
Startar med lunch måndag och avslutas med lunch torsdag

Träning:

Träningarna utgår från att ungdomarna är vana vid att träna på orange nivå, alltså att de vill/vågar försöka men behöver inte innebära att man tycker orange nivå är lätt. Under lägret blir det varierade träningar med skiftande fokus på teknik, gemenskap och intensitet. Tanken är totalt 6 träningar på 4 dagar. Sprint, moment bana, medel och distans.

Aktiviteter: Nära till badplats och affärer.

Ledare: Varje distrikt förväntas skicka med lämpligt antal ledare i förhållande till antalet deltagare från sitt distrikt. Riktlinje 1 ledare per 5 ungdomar. Vi önskar också att ni i så stor utsträckning som möjligt skickar ledare som är 19 år eller äldre. För att varken ledare eller deltagare skall hamna i obekväma situationer där ledare/deltagare är mer kompisar och kanske inte vågar agera/berätta/lyssna i olika situationer.

Huvudledare: Huvudledare kommer att tillhandahållas från Eksjö SOK

Anmälan: Deltagare och ledare anmäls distriktsvis till Eksjö SOK per mejl sven-gunnar.bergander@hoglandet.se **senast 1/5**. Ange eventuella allergier och specialkost. Eksjö SOK kommer att fakturera varje distrikt.

Kostnad: Distrikten kommer preliminärt att faktureras 2000 kr per deltagare och ledare.

Kontakt: Sven-Gunnar Bergander 070-2862376
sven-gunnar.bergander@hoglandet.se

Varmt Välkomna till oss i Småland