



Välkommen på GM-läger i Växjö 19–20 oktober 2024

Plats

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö

Tid

Lägret startar **kl. 10.00 lördagen** den 19 oktober och avslutas ca kl. **15.15 söndagen** den 20 oktober. Se preliminärt program nedan.

Kost

Alla måltider kommer att serveras i Telekonsult arena. Maten kommer från ICA Moheda. Även middagen kommer att serveras i Telekonsult.

Logi

Alla övernattar i Telekonsult arena. Ta med allt det du känner att du behöver för att sova gott (eget ansvar). Medföljande ledare har tillsammans ett ansvar att se till att övernattningen blir bra för samtliga. Vi kommer att ha en ansvarig på plats från Östsvenska men det är en omöjlighet för en enskild att hålla koll på alla.

Avgift

Lägret kostar 700 kr per aktiv deltagare och faktureras föreningen i efterhand. Lunch ingår båda dagarna. Middag ingår på lördagskvällen. Frukost ingår på söndag morgon.

Ledare är varmt välkomna på lägret och du deltar för 100 kr om du är behjälplig under lägret och för 200 kr om du inte kommer att finnas till hands. Du får mat i samma omfattning som de aktiva oavsett vilket val du gör. Östsvenska kommer att ha en lägeransvarig på plats men det är stora ytor och många aktiva så uppskattar om ledarna på plats

hjälp till och tar ett övergripande ansvar för att alla aktiva ska få en positiv och rolig upplevelse av läger och övernattnig.

Lägeransvariga på plats

Meddelas i samband med kallelsen

Grenval och allergier

För dig som vet att du **INTE** anmält grenval och specialkost än men har anmält dig i Idrottonline får komma ihåg att anmäla detta snarast via länken nedan:

https://docs.google.com/forms/d/1N0iLvK7_1Q2w8pFYLC3k0bn85hUbmVwLU3EI32Zpnc/edit?ts=66e8002b

Återbud och upplysningar

Återbud ska göras skriftligt till Nadja Casadei på Östsvenska Friidrottsförbundet

e-post: nadja.ostsvenska@friidrott.se eller

tel. 073-5091643.

Om du avanmäler dig senare än en vecka före lägret debiteras halva anmälningsavgiften.

Övrigt

Kom-ihåg lista

- Ta med kläder för utomhusträning!
- Sovgrejer som du önskar (liggunderlag, kudde, täcke exempelvis)
- Inomhusskor (samt löpskor för dig som valt löpning som gren)
- Ombyten och handduk
- Vattenflaska
- Extra energiintag till både lördag och söndag (russin, banan)

OBS! INGA NÖTTER i Telekonsult!

Program lördag

09.30	Dörrarna öppnas, avprickning, Välkomna
10.00	TRÄNING 1 Gemensam uppvärmning
12.30	Lunch Telekonsult Arena
13.50	TRÄNING 2
16.15	Uppsamling. Dusch
16.30	Egen tid + kvällsaktivitet med Ungdomskommitté
19.30	Middag i Telekonsult Arena
21.00	Ledarträff

Program söndag

Morgon	Frukost serveras i telekonsult och i omgångar
09:30	TRÄNING 3 Gemensam uppvärmning
12.00	Lunch i Telekonsult Arena
13.00	TRÄNING 4
14.45	Avslutning, duschköjlighet i Telekonsult Arena
15.15	Eftersnack, uppsamling och hejdå ☺

Följ oss gärna på sociala medier, där kommer vi uppdatera och publicera innan och efter lägret; Östsvenska Friidrottsförbundet på Facebook och friidrottostsvenska på Instagram.

Varmt välkomna!



