



Välkommen på Höstläger i Norrköping 23–24 november 2024

Plats

Stadium Arena, Utställningsvägen 11, 603 36 Norrköping.
Sportområdet Himmelstalund.

Tid

Lägret startar **kl. 10.00 lördagen** den 23 november och avslutas ca kl. **15.30 söndagen** den 24 november. Se preliminärt program nedan.

För vem

Lägret är till för friidrottande ungdomar i alla grenar födda 2005–2010, 15–19 år, i Småland, Blekinge och Östergötland (oavsett vilka resultat du har eller nivån på dina ambitioner). Vi ser gärna att tränaren till den aktive följer med och är med i olika aktiviteter som en fördjupning i sin tränarroll.

Kost

Lunch under lördag och söndag kommer att serveras i arenan på restaurangen TimeOut. Middag under lördag kväll blir på hotellet. Observera att tiden kan komma att ändras.

Se meny för luncherna nedan:

Lördag lunch: *Kyckling och baconpasta med tomat och örter*

Söndag lunch: *Chili con carne med ris och korianderdressing*

Salladsbuffé ingår. Loka får man köpa till för 18 kr.

Var noga med att meddela allergier och eventuell specialkost i formuläret.

Logi

Scandic Nord står som värd och ligger en bit från arenan. Östsvenska står för transport till och från arenan alla dagar och pass.

Rumsindelning kommer i senare mejl eller presenteras på hotellet beroende på vad som händer med efteranmälningar och återbud.

Incheckning kan ej garanteras före 15:00. Vill ni checka in tidigare kontakta boendet. Adress: Järngatan 17, Norrköping

Rumsalternativen ser ut på följande sätt:

- 4-bäddrum (ingår i lägeravgiften)
- Dubbelrum och enkelrum innebär en extra kostnad á 450 respektive 500kr per person

Avgift

Kostnaden är 1700 kr per aktiv och 1200 kr per tränare. Utan logi blir avgiften 1400 kr per aktiv och 900 kr per ledare.

I avgiften ingår träning med coacher, boende på Scandic, transport till och från arenan, samt lunch och fika lördag och söndag och även middag på lördagskvällen.

Lägret faktureras i efterhand till din förening.

Anmälan och grenval

Du anmäler dig i Idrottonline ([TILL IDROTTONLINE](#)) samt via formuläret här nedan senast 18/11:

[Grenval, allergier och önskat boende här](#)

Vi kan tyvärr inte garantera ditt grenval men vi ska såklart göra vårt bästa för att du ska få träna det du vill! Blir det för få i en gren kan vi behöva ställa in den. Därför är det viktigt att du väljer en extra gren.

Återbud och upplysningar

Återbud ska göras skriftligt eller muntligt 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.

Program lördag

09.30	Dörrarna öppnas, avprickning, Välkomna
10.00	TRÄNING 1 Gemensam uppvärmning
12.30	Lunch TimeOut, på arenan
13.50	TRÄNING 2
16.15	Till hotellet. Dusch
16.30	Egen tid + kvällsaktivitet
19.30	Middag på Hotellet
21.00	Ledarträff på Hotellet

Program söndag

Morgon	Frukost (välj tid själv) men checka ut i god tid och gå till bussen för avfärd
10.00	TRÄNING 3
12.30	Lunch TimeOut
14.00	TRÄNING 4
15.30	Avslutning, duschköjlighet på arenan
15.45	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!



