



## LSOK's klubbläger i Åkulla 22-24 mars 2024

Välkomna på LSOK's stora breddläger. Alla klubbens medlemmar; barn, syskon och föräldrar är välkomna att följa med.

Årets läger kommer gå av stapeln runt Åkulla Outdoor Resort, vacker beläget i bokskogen öster om Varberg med utsikt över Yasjön,

57.12511597111021, 12.56330675417216

Vi startar lägret på fredag kväll kl 18.30 med en natt-träning på vägen ner. Träningen är strax norr om Varberg - en dryg timme med bil från Lerum (utan fredagstrafik).

57.181355,12.230573, 57.183344,12.230315

<https://maps.app.goo.gl/9GDkRFk2qYqgMVck7>

På lördagen kör vi ett träningspass på förmiddagen och ett på eftermiddagen. På söndag tränar vi på förmiddagen och avslutar med lunch innan vi åker hem. Mellan och efter träningarna finns tid för umgänge och gemensamma aktiviteter.

### Boende och mat

Vi bor i huvudsak familjevis i en mix av campingstugor, och vandrarhem. De flesta är 4-bäddsstugor, ta med sängkläder och handduk/badlakan. Städning av respektive stuga ingår inte utan görs av oss själva.

För kvällsmat på fredag, och eventuella mellanmål ansvarar respektive familj/stuga själva för. Frukost och lunch, lördag och söndag, samt middag lördagskväll ingår i lägeravgiften och äts gemensamt.

Det finns kylskåp i stugorna, huset och på vandrarhemmet. Dusch och toaletter finns i närliggande servicehus. Observera att inga nötter eller produkter med nötter är tillåtna.

### Packning

Förutom necessär, handduk om vanliga kläder så ta med OL-utrustning, vattenflaska, pannlampa och träningskläder för 2 pass/dag. Det är också bra att ha med sig ombyte/förstärkningsplagg, regnkläder och extra varma kläder att ta på direkt efter träning då det kan bli lite väntetid.

### Kostnad

Ungdom (-20 år): ca 500:-

Vuxen: ca 1000:-

Klubben fakturerar i efterhand.

Milersättning betalas av var och en till respektive chaufför.

### Frågor

Sören Sturesson, [soren.sturesson@telia.se](mailto:soren.sturesson@telia.se), 0736-59 12 05





## Program

### Fredag 22 mars

Samling vid träningsplatsen norr om Varberg, kl 18.30

Kom ombytt o klar för träning med pannlampa. Det finns ett antal pannlampor för utlåning på plats.

57.181355,12.230573, 57.183344,12.230315

<https://maps.app.goo.gl/9GDkRFk2qYqgMVckZ>

Vi kommer till Åkulla Outdoor resort efter 20.00. Då har vi tillgång till samlingslokalen inne på resorten, för den som vill äta medhavd mat tillsammans med klubbkompisar.

Det finns också tid för lite samkväm och kartsnack för den som orkar.

### Lördag 23 mars

Frukost:	08.00
Avfärd till träning #2:	ca 09.15
Träning #2:	ca 10 – 11.30
Lunch:	12.00 på resorten
Avfärd till träning #3:	14.30
Träning #3:	ca 15.00 – 16.30
Middag:	ca 18.00 Fixar vi ute gemensamt på medhavda Muurikor
Kvällsaktivitet:	Återkommer vi med...

### Söndag 24 mars

Frukost:	08.00
Avfärd till träning #4:	ca 09.15
Träning #4:	ca 10 – 11.30
Lunch:	12.00 på resorten
Städning:	Efter lunch
Hemresa:	ca 14.00 efter avklarad lunch och städning





## Boendefördelning:

Campingstuga 1	Bougas Lööf + Felix S
Campingstuga 2	Edmans
Campingstuga 3	Fransson
Campingstuga 4	Hederström
Campingstuga 5	Karlsson
Campingstuga 6	Rydqvist
Campingstuga 7	Wedlin
Campingstuga 8	Weidolf Nyström
Campingstuga 9	Johansson/Martinsson
Campingstuga 10	Borg + Sören S
Gula Villan	Wolmhag
Gula Villan	Ernstson/Andersson
Gula Villan	Flyckt
Gula Villan	Magnesköld
Inget boende	Henrik Melkstam Stefan O Jansson Erik Sparrevik

