



Välkommen på Höstläger i Växjö! 8–9 november 2025

Plats

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö

Tid

Lägret startar **kl. 09:30 lördagen** den 8:e november och avslutas ca kl. **15.15 söndagen** den 9:e november. Se *preliminärt* program nedan.

För vem

Lägret är till för friidrottande ungdomar i alla grenar födda 2006–2011, 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 på restaurang Futurum som ligger bredvid arenan. Middag under lördag kväll blir på hotellet. Observera att tiden kan komma att ändras.

Var noga med att meddela allergier och eventuell specialkost i formuläret: [SOM DU HITTAR HÄR ☺](#)

Logi

[Hotell Royal Corner](#) står som värd och ligger en bit från arenan. 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: Liedbergsgatan 11
352 32, Växjö, Sverige

Rumsalternativen ser ut på följande sätt:

- 4-bäddsrums och 3-bäddsrums (ingår i lägeravgiften)
- Dubbelrum och enkelrum innebär en extra kostnad á 450 respektive 500kr per person

Avgift

Kostnaden är 1900 kr per aktiv och 1500 kr per tränare. Utan logi blir avgiften 1600 kr per aktiv och 1100 kr per ledare.

I avgiften ingår träning med coacher, föreläsning, boende på Royal Corner, samt lunch under lördag och söndag och middag på lördagskvällen.

Lägret faktureras i efterhand till din förening.

Anmälan, grenval och specialkost

Du anmäler dig i Idrottonline ([TILL IDROTTONLINE](#)) samt via formuläret här nedan senast 3/11:

[Grenval, specialkost och boendeönskemål 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 och andra upplysningar ska göras skriftligt till den nya mejladressen för Höstlägret som är:

e-post: **hostlager.ostsvenska@friidrott.se**

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

UTKAST OCH PRELIMINÄRT PROGRAM

(men starttiden med avprickning 09:30 gäller)

Program lördag

09.30	Dörrarna öppnas, avprickning, Välkomna
10.00	TRÄNING 1
12.15	Lunch Futurum
13.50	TRÄNING 2
16.00	Till hotellet. Dusch
16.30	Egen tid
17:30	Middag på Hotellet
20.00	Ledarträff på Hotellet

Program söndag

Morgon	Frukost (välj tid själv) men checka ut i god tid för att vara i hallen inför träningen 10:00
10.00	TRÄNING 3
12.15	Lunch Futurum
13.45	TRÄNING 4
15.15	Avslutning, fotografering och duscharmöjlighet på arenan

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!



