



# Riktlinjer för lägerverksamhet

---

## Västerås friidrottsklubb 2020

Träningsläger under våren ordnas i klubbens regi på olika sätt och på olika platser. För att få delta ska du vara medlem i klubben och träna med en grupp som deltar på lägret.

Kostnaden för lägret står du för själv. Klubben och klubbens kansli kan vissa gånger hjälpa till med att subventionera lägerkostnaden. Kansliets personal kan också hjälpa till med att boka transport och boende.

### Lägerverksamhet 9-12 år:

Ofta ett dagsläger eller högst en övernattnig i närheten av Västerås. Björnögården eller Johannesberg/Lövudden har använt flitigt de senaste åren. Kostnaden brukar ligga på 300-500kr för läger med en övernattnig.

### Lägerverksamhet 12-14 år:

Läger över en helg på annan ort i Mellansverige. Resa med buss eller tåg och boende på vandrarhem, i stugor eller enklare hotell. Se över närheten till idrottsplats och andra aktiviteter, om ni planerar något på egen hand. Mora och Leksand är exempel på orter som passar bra. Kostnaden för en helg brukar ligga på 1000-1500kr för en helg.

### Lägerverksamhet 14-16år:

En långhelg på 3-4 dagar på annan ort i Sverige eller annat nordiskt land. Resa med buss/tåg/färja eller flyg och boende på vandrarhem, i stugor eller på hotell.

För att åka med så ska du träna seriöst och se lägret som en möjlighet att knyta starkare band till träningsgruppen och utveckla dig som idrottare.

Viktigt att i god tid söka ledighet från skolan inför lägret!

Åland har varit lägerstället de senaste åren. Kostnaden för lägret brukar ligga på 2-3000kr.



## Lägerverksamhet 17 år och äldre:

Träningsläger i något land vid medelhavet under 7-10 dagar under april eller maj.

*För att delta på lägret ska du träna för att prestera under sommaren och se lägret som en del i uppladdningen inför sommarens tävlingar.*

Du ska vara införstådd i hur träningsplaneringen för veckan ser ut och i möjligaste mån följa den.

Ledare från olika grupper försöker planera för att träna tillsammans de pass som passar att samköra, tex längre lopp, stafettväxlingar och teknikpass i olika grenar.

Blir du skadad inför eller under lägret så bör du tillsammans med närvarande tränare se över en plan för rehab under veckan.

Under veckan är det viktigt att äta och dricka så mycket att din kropp kan återhämta sig från den normalt tuffa träningen med dubbla pass vissa dagar.

Anmäler du dig till lägret så är anmälan bindande. Anmälan sker normalt redan i november/december.

Viktigt att i god tid söka ledighet från skola/arbetsgivare inför lägret!

Alkohol och andra droger är förbjudet under lägret!

Kostnaden för lägret brukar hamna mellan 8-11000kr beroende på tidpunkt och längd. Aktiva kan jobba ihop delar av kostnaden i samband med klubbens arrangemang, och vissa kan ta från sitt träningsstöd.

Håkan Setthammar

November 2019