

# Träningsläger Lökken 2025

26-29 oktober 2025



## Söndag 26 oktober

**05.45** Samling vid badhuset  
**06.00** Samåkning till Göteborg  
**8.45** Frukost på färjan  
**12.40** Ankomst i Danmark  
**13.00** Buss till Lökken, ta med matsäck!  
**15.30-17.30** Simning  
**18.00** Middag  
**19.00** Aktivitet i idrottshallen  
**21.30** På rummen  
**22.00** Tyst & släckt

## Måndag 27 oktober

**07.00** Frukost  
**08.00-10.00** Simning  
**10.30** Promenad till Bolcheriet  
**12.00** Lunch  
**13.00-14.00** Teori A/B och C  
**14.15-14.45** Teori Röd och gul  
**15.30-17.30** Simning  
**18.00** Middag  
**19.45** Undervattensfilm teori  
**21.30** På rummen  
**22.00** Tyst & Släckt

## Tisdag 28 oktober

**06.30** Morgonpromenad  
**07.00** Frukost  
**08.00-10.00** Simning  
**10.30** Mellis  
**10.45** Örjans trofé spring-delen  
**12.00** Lunch  
**13.00** Affären tillsammans  
**15.30-17.30** Örjans trofé sim-delen  
**18.00** Middag  
**19.00** Filmkväll  
**21.30** På rummen  
**22.00** Tyst & släckt

## Onsdag 29 oktober

**6.30** Löptur eller promenad  
**07.00** Frukost  
**08.00-10.00** Simning  
**11.00** Lunch  
**11.30** Redo att åka  
**11.45** Bussen avgår från Lökken  
**13.50** Färjan avgår  
**17.30** Ankomst Göteborg  
**ca 20.00** Ankomst Lidköping

A/B- och C-grupperna simmar 90-120 minuter på sina simpass.

Färggrupperna simmar 60-90 minuter på sina simpass och kompletterar med markträning/lek inomhus eller utomhus.

## Packlista

- ☐ Shorts och t-shirt för uppvärmning
- ☐ Löparkläder (kommer vara kallt och blåsig)
- ☐ Löparskor
- ☐ Mössa och fingervantar
- ☐ Reflexväst
- ☐ Varm jacka
- ☐ Matsäck till lunch i bussen på avresedagen
- ☐ Mellanmål (ej kylvaror)
- ☐ Fickpengar
- ☐ Pyjamas
- ☐ Myskläder
- ☐ Liten handduk
- ☐ Necessär och hygienartiklar
- ☐ Schampo, balsam och tvål
- ☐ Eventuella mediciner
- ☐ Sängkläder (finns täcke och kudde)
- ☐ Ev. telefon och laddare
- ☐ Inomhustofflor
- ☐ Giltig ID-handling
- ☐ Kortlek, yatzy, tidningar, böcker m.m

## Tränare på lägret

Lilly Axelsson  
Alva Jonsson  
Otto Karlsson  
Sofia Kraft  
Klara Torén

## Simutrustning

- ☐ Simkläder (badbyxor/baddräkt)
- ☐ Simglasögon
- ☐ Badmössa
- ☐ 2 st badlakan
- ☐ Vattenflaska
- ☐ Simfötter (kan lånas)
- ☐ Handpaddlar (kan lånas)
- ☐ Simplatta (kan lånas)
- ☐ Dolme (kan lånas)
- ☐ Ev. snorkel om man har

Simmarna ansvarar för att låna med sig utrustningen från Lidköpings badhus vid sista träningen innan avresa.

**OBS! Lägret är sockerfritt. Ej tillåtet med godis eller läsk (även zero). Man får tillåtelse att förtära ovanstående vid filmkvällen och på bussresan hem.**