

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
19.00 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
11.45 Redo att åka
12.00 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
- ☐ 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.