



Välkommen på Höstläger i Växjö 21–22 november 2026

Plats

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö

Tid

Lägre startar kl. 10.00 lördagen den 21 november och avslutas ca kl. 16.00 söndagen den 22 november.

För vem

Lägre är till för friidrottande ungdomar i alla grenar födda 2007–2012, 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 aktiviteterna som en fördjupning i sin tränarroll. Även om du har problem med kroppen kan du anmäla dig då det finns möjlighet till lugnare pass och rehab-pass. Ange detta under övrigt i formuläret så hjälper vi dig när vi ses!

Tränare under lägre samt utbildning

Instruktörer vid lägre kommer att vara både utbildade coacher, tränare med mångårig erfarenhet från distriktet och inspiratörer i form av elitaktiva. För ledarna kommer vi under kvällen erbjuda ett utbildande inslag i form av föreläsning och/eller workshops på hotellet.

Avgift

Kostnaden är 2000 kr per aktiv och 1600 kr per tränare. Utan logi blir avgiften 1700 kr per aktiv och 1300 kr per ledare.

The page is framed by a decorative border of orange pumpkin icons. The pumpkins are arranged in a single row along the top and bottom edges, and in vertical columns along the left and right edges.

I avgiften ingår träning med coacher, överraskning, föreläsning, boende på Scandic Hotell, lunch och fika lördag och söndag, frukost på hotellet under söndagen samt middag på lördagskvällen. Lägret faktureras i efterhand till din förening.

Kost och logi

I år bor vi på Scandic Hotell som ligger på Hejaregatan 19, 352 46 i Växjö. Så här är alternativen för boendet i år:

- 4-bäddsrums (ingår i lägeravgiften)
- 3-bäddsrums (ingår i lägeravgiften)
- Dubbelrum innebär en extra kostnad på 450 kr
- Enkelrum innebär en extra kostnad på 500 kr

Alla måltider servas på Scandic vilket betyder en kort promenad mellan passen. OBS! Om det är färre än tre som anmäls från er förening och ni väljer antingen 3-bädd eller 4-bäddsrums så finns möjligheten att man får dela rum med någon aktiv från en annan förening.

Anmälan

Anmälan för både aktiva och tränare sker via länken nedan senast den 14 november: [ANMÄLAN, GRENVAL, BOENDE & ALLERGIER HÄR](#)

Observera att du inte får någon bekräftelse på din anmälan.

Vid efteranmälan tillkommer en avgift på 250kr.

Återbud och upplysningar

Återbud ska göras skriftligen till hostlager.ostsvenska@friidrott.se

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

Övrigt

Kallelse med mer information samt deltagarlista mailas ut ungefär en vecka före lägret till den mailadress som angivits vid anmälan. Kom ihåg att ange eventuell specialkost i anmälan. Och se till att mejlen ni uppger är den rätta annars missar ni information.

Följ oss gärna på sociala medier, där kommer vi uppdatera och publicera innan och efter lägret; Östsvenska Friidrottsförbundet på Facebook och friidrottstsvenska på Instagram.

Varmt välkomna!

