

SKOF junior & elit inbjuder till
SM-läger i Stockholm
30 juli - 3 augusti 2015



- Resa:** 2 st minibussar är bokade. (Minst en chaufför 25 år och äldre sökes!)
Avfärd torsdagsmorgonen den 30 juli. (Kristianstad ca 9:00?)
Hemkomst måndagskvällen den 3 augusti.
- Boende:** Horsfjärdens vandrarhem (www.horsfjarden.se) 9 rum med totalt 18 bäddar är bokade (separat byggnad). Vid behov går det att ordna någon extramadras. Handdukar ingår, men ta med någon egen att ha ute på träningspassen, bastu och fritt WiFi ingår också. Lakan och städning ingår inte!
Omgivningen bjuder på "bad, golf, härlig natur för promenad eller löpning".
- Mat:** Självhushåll på vandrarhemmet. Vi hjälps åt med inköp och matlagningen!
- Träning:** Tordag kväll 1 pass
Fredag – söndag 2 pass per dag
Måndag ett pass på förmiddagen innan hemfärden
Vi tränar på områden som liknar de olika SM-distanserna som avgörs i Stockholm i höst och ev något annat lämpligt område t ex i närheten av boendet.
- Analys:** Vi kommer om möjligt att engagera någon banläggare och/eller någon lokal elitlöpare för föredrag om OL-teknik och banläggning med syfte på SM i Stockholm.
- Kostnad:** Vid full beläggning ca 2000-2300 kr/deltagare, faktureras klubbarna efter lägret. Vid färre deltagare kan kostnaden bli högre, därför är det viktigt att boka/avboka i så god tid som möjligt. Finns platser över, så är det tillåtet att bjuda in andra orienteringskompisar (kostnaden för icke skåningar blir 700-1000 kr högre, då de inte subventioneras av SKOF), men platserna går givetvis i första hand till Skåningar.
- Anmälan:** Till Niklas Nilsson **senast 25 juni**, niklas.nilsson@harlovsif.se (alt. 0706-67 07 24).
"Först till kvarn-principen" gäller! Anmäl specialkost och andra specialönskemål vid anmälan!

Mer detaljerad information kommer till anmälda deltagare i mitten av juli!



Bonusinformation från ansvarig för träningspaketet:

Lång är typisk södertörnsteräng med några långsgående åsar (berg) som kanske är 50 m höga. Det blandas måttligt kuperad sönderskuren terräng, berg som kanske är 60 m höga och sönderskurna uppe på och ett område med mycket snabbblöpt tallmo. Gålö där långträningen går har en sån där långsgående ås där en av träningarna ligger, den andra träningen i typisk kustnära terräng med tuff kupering. Övningarna är ca 7 km (2 st övningar på samma karta).

Medel ser på kartan likt ut träningen i Tungelsta där kartan togs fram till SM 1995 och har enbart ytreviderats sen dess. Fick bra kritik på tävlingar förra året. Jag tycker Nynäshamn är ganska likt. Kartan där är några år på nacken och lite grov men bra enligt de som varit där.

Stafett går i mer snällt kuperad terräng, H20 och H21 kommer in i ett lite tuffare parti. Stafettträningen går Söder Getaren där de längre banorna för tiomila gick för något år sen. Generellt sett lite tuffare än Stafett-SM men södra delen är likt. Medel-SM träningen i Grödinge är stafettlik, lite snällare kupering.

Vidare är Södertörns/Hellas tävlingar likt Stafett-SM, det är alla Stockholmares favoritterräng, vet inte hur många gånger jag sprungit där men det är alltid med ett leende på läpparna. (Han var inne även på Medel...)

Sedan går terrängtyperna ihop, det är ganska likt, samma sönderskurna höjdparter, det jag har tagit upp är skillnaderna. Vi har miniskärmar ute. (Det sista med anledning av lägret förra året...)

Kartritäre

Lång: Nils Göran Olsson

Medel: Roger Åsberg

Stafett: Bertil Lundkvist

Bertil har i princip ritat hela Södertörn medan de andra är inhyrda.

Banläggare

Lasse Greilert (m fl ?)

Per-Ove Melinder (Ari Sahlsten)

Göran Nilsson, Rune Rådeström

Observera att vi har dispens för ekvidistans 4 m på samtliga tävlingar (lite dumt kan tyckas men nu är det som det är, from 25manna 2016 kommer samtliga värdetävlingar även i Stockholm vara med 5 m ekv.). Det gör att det är färre hjälpkurvor än normalt idag.

Utöver de träningskartor som finns presenterade på SM-hemsidan (sm-2015.se) är vi på gång med 2-3 andra intressanta områden inför lägret.

Södertörns/Hellas tävlingarna "För-SM" 22-23 augusti kan alltså rekommenderas för den som har möjlighet att vara med på dessa.

Läs Lasse Greilerts blogg: <http://klart.blogg.se/category/banlaggartankar.html>

Sammanställt av Niklas Nilsson, SKOF junior & elit