

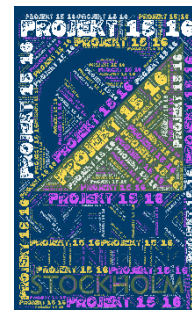
Utvecklingsläger violett 2020

PM



Klackbergsgården, Norberg 11-15 augusti 2020

Lägrets syfte är att utveckla sin orienteringsteknik genom att prova på nya terrängtyper men också att utveckla sitt sociala nätverk inom orienteringssporten. Vi tränar 8 teknikpass på violett nivå som vart och ett är mellan 5 och 6 km långa med möjlighet till avkortning. Utvecklingslägret är en del av projekt 15-16 och att betrakta som en fortsättning på Domaruddslägren.



Samling och avresa

Vi reser i två stora bussar från Håbo Buss. Samling kl 08.45 för de som vill resa från Älvsjömassan, på vägen utanför First Hotel - Royal Star (100 m söder om huvudentrén för Älvsjö Mässan) för avfärd 09.00. Samling 09.00 för de som vill kliva på vid Rotebro station, västra sidan.

Packlista

Orienteringskläder för 8 träningspass samt skor för både skog och sprint. Kompass, SI-pinne, kontrollbeskrivningshållare, A4 plastfodral och GPS-klocka för de som har. Vanliga kläder inkl. varm tröja och regnjacka. Tandborste och andra toaletsaker samt handduk. Kortlekar och sällskapsspel kan vara på sin plats.

Ledare

Ledarna finns hela tiden närvarande för att säkerställa att tider och regler efterlevs, att deltagarnas näringsintag är hållbart utifrån träningsmängd, att teknikpass och tävlingslopp kan analyseras konstruktivt, att det råder gemenskap och god stämning. Ledarna är också en länk till vårdnadshavare genom att ha alla kontaktuppgifter. Ledare är Per Forsberg, Stockholms OF (070-696 83 78), Magnus Lindblom, Gustavsbergs OK, Elinor Lange, TMOK samt Erik Herne, OK Ravinen.

Deltagare

Som deltagare tar man på sig att följa de regler och förhållningssätt som ledarna sätter upp. I det ingår gemensamt ansvar för att hjälpa till att hålla god ordning för allas trivsel, att vara med på samlingar, att passa tider samt att meddela ledare om man lämnar vandrarsområde.

Tidsschema (tiderna är preliminära)

Tisdag 11 augusti

11.30 Ankomst med lunch vid Klackbergsgården.
13.00 Incheckning.
14.30 avresa träning
17.30 Middag
22.00 Vara på sitt rum

Lördag 15 augusti

08.00 Frukost och packning
09.30 Avresa träning
12.00 Lunch och utcheckning
14.00 Hemresa

Hålltider dagligen onsdag-fredag 12-14 augusti

08.00 Frukost + göra återhämtningsmacka
09.30 Avresa träning
12.00 Lunch
14.30 Avresa träning
17.30 Middag
22.00 Vara på sitt rum

