

OK Orion bjuder in alla 13-18-åringar till

Junior Camp

Jämsjö Blekinge 11-13 mars 2016

Teknikträningläger på underbara Torhamnslandet. Terrängen där SM-stafetten 2016 och Swedish League 2017 ska avgöras. Och terrängen där OK Orions stjärnlöpare har utvecklat sin orienteringsteknik. Nu ska de hjälpa dig att utveckla din. Orions elitlöpare håller föredrag, teknikgenomgångar och hjälper till med uppföljning.



Nadiya Volynska
VM-medaljör

Ukrainas landslag
Bor: Rödeby
Resultat 2015
VM Sprint 2:a
VM Medel 6:a
VM Lång 9:a
SM Natt 1:a
SM Medel 2:a
Silva League 11:a
Världscupen 3:a
Sverigelistan D21 3:a



Erik Andersson
JVM-medaljör

Bor: Norrköping (uppvuxen i Rödeby)
Resultat 2015
JVM Medel 2:a
JVM Stafett 2:a
SM Lång 2:a
Silva League H20 3:a
Sverigelistan H20 1:a



Tilda Johansson
Juniorvärldsmästare

Juniorlandslaget
Bor: Jämsjö
Resultat 2015
JVM Medel 6:a
SM Medel 2:a
Silva League D20 2:a
Sverigelistan D20 3:a



Anton Johansson
Juniorvärldsmästare

Utvecklingslandslaget
Bor: Norrköping (uppvuxen i Jämsjö)
Resultat 2015
Skadad under större delen av säsongen. Men 2014 blev Anton juniorvärldsmästare och tog fyra SM-guld.



Alla övningar är lagda av Oleksandr Kratov. VM-medaljör 2014 och en av världens bästa tekniker. Torhamnslandet är ett av Oleksandrs verkliga favoritområden.

Dessutom håller Martin Söderberg, tränare på Idrottsakademin vid Blekinge Tekniska Högskola, föredrag om kost och löpteknikträning.



Fredag

17:00 Incheckning i Jändelskolan, Jämjö öppnar 17.00. Det går också bra att checka in på förläggningen först efter Stjärnnatten.

19:00 Stjärnnatten, Nattnärtävling med gemensam start och diamanthafflingar. Sex klasser HD14, HD16, HD18. Dessutom en lättare bana (svårighetsgrad HD12). Sportident. TC Byfallet (Åby), 2,5 km från skolan.

21:00 Kvällsfika där Nadiya Volynska (två Natt-SM-guld) snackar natt. "Hur har jag blivit så bra på nattorientering?"

Lördag

07.45 Frukost

10.00 Pass 1: Teknikträning Färskesjön, 3,5 km från skolan.

12.00 Lunch

14.15 Pass 2: Teknikträning Hammarby (Åby), 1,7 km från skolan.

16.30 Middag

18.00 Föreläsning: Tilda Johansson och Erik Andersson berättar om "Vägen från ungdomar till JVM-medaljer".

Därefter föreläser Martin Söderberg för ledare och om "Kost och Löpteknikträning för ungdomar". Även intresserade ungdomar får vara med och lyssna.

20.00 Kvällsfika och finalen i melodifestivalen på storbild.

Söndag

07.45 Frukost

10:00 Lägermästerskap i Frivals-OL. Närtävling, Gemensam start från skolan. Sportident.

12:30 Avslutningslunch

Deltagare

Lägret är för alla ungdomar födda 1998-2003. I år erbjuds en lättare bana på Stjärnnatten, Frivals-OL samt på teknikpassen.

Anmälan

Anmälan till lägret görs via Eventor senast 28:e februari. <http://eventor.orientering.se/Events/Show/14299>
Vi kan ta emot cirka 150 deltagare på förläggningen.

Efteranmälan

I mån av plats mot ett tillägg av 25 %

Deltagaravgift

700 kronor, och då ingår logi på hårt underlag (2 nätter), 7 måltider, 4 pass, transport till och från passen, föreläsningar.

Ledare

Ledare är varmt välkomna att delta på lägret. Anmäler sig via Eventor. Öppna banor för ledare kommer att finnas på såväl Stjärnnatten som Frivals-OL samt möjligheter att springa på lördagens teknikpass. Vi håller en ledargenomgång efter kvällsmålet fredag kväll, samt ett särskild föreläsning för ledare på lördagskvällen.

Samling

Jändelskolan i Jämjö

Logi och mat

Boende på hårt underlag med helpension på Jändelskolan.

Transporter

Om ni vill åka kollektivt kan ni ta tåget till Bergåsa järnvägsstation (stationen innan Karlskrona C). Därifrån stadsbuss 2 till Jämjö Centrum (24 min). Därifrån promenad till Jändelskolan 200 m. Om ni har problem att ta er från Karlskrona till Jämjö kan vi hjälpa till med transport. Till träningarna ordnar vi transporter för de som behöver.

Utrustning

Medtag träningskläder för fyra OL-pass

Väder/Snö

Lägret kommer att genomföras oavsett väder/snö.

Specialkost

Anmäls i Eventor

Ansvariga

Huvudansvarig: Peter Andersson,
peter.andersson@siemens.com

Banläggning: Oleksandr Kratov

Förläggning: Pive Engström,

perivan.engstrom@edu.karlskrona.se, 0708-176920

Uppföljning och stöd vid träningar: Orions elitgrupp

Mer information

Se www.okorion.com, [Eventor](https://www.facebook.com/Eventor) och JuniorCamp på Facebook
<https://www.facebook.com/events/967049330034158/>