Information SKOF junior&elit

”Kom igång”-läger 2016

- 30-31 januari i trakten för SM-Lång 2016

En sammanfattning av läget inför lägret, då det inte riktigt gick att få till allt som det var tänkt (mycket jakt i området), men dykt upp flera intressanta möjligheter som alternativ.

- Det blir två träningar i liknande terräng som SM 2016 (Långdistans). De som ”bara” vill vara med och träna två pass på lördagen kan springa båda då. De som är med på lägret kör en på lördagen och en på söndagen. (Båda är utsatta och har samma samlingsplats.)
- Pan erbjuder lägerdeltagare att vara med på löpskolningsutbildning på lördagen 13-16.
- GMOK genomför träningar på em/kväll (natt) på lördagen i kustterräng med stafettinriktning, där lägerdeltagare kan vara med. (Tider kan dock bli svårt att synka helt.)
- Information om SKOFs resor och aktiviteter under 2016 blir det under kvällen.

Boende: Barnakälla vandrarhem: **www.barnakalla.se**. Ta med egna lakan!
I dagsläget är vi ca 20 st som övernattar, så det finns plats för några till…
(Inga badtunnor bokade p g a obefintligt intresse.)

Mat: Lunch på lördag tar varje deltagare med sig själv. Finns möjlighet att värma mat i mikrougn för den som vill det. Övriga måltider som middag lördag, mellanmål/kvällsfika lördag, frukost söndag och lunch söndag fixar/tillagar vi själva på vandrarhemmet (matlag). Meddela eventuell specialkost!

Träning: Pass ”Syd”: 8,6 – 7,0 – 4,7 km. Långdistans med inslag av ”medeldistanskaraktär”. I detta område kommer det att erbjudas officiella SM-träningspaket inför SM.
Pass ”Nord”: 10,3 – 8,4 – 6,6 – 5,1 km. Långdistans helt enkelt.
Karta: O-Ringenkartan ”Ryssbergsetappen”.
Skala 1:15 000, kommer att erbjudas även i 1:10 000. (Om 15 000 blir oläsbar vid tryck, så blir det 10 000.) Det kommer även att erbjudas kartor med dolda stigar/vägar/stenmurar, för de som vill fokusera på höjdkurvorna och andra detaljer.

OBS! Parkeringen för träningen blir troligen väldigt begränsad, så samåkning rekommenderas, har vi otur kan det bli en dryg kilometer att gå till samlingsplatsen.

Och DU får gärna skicka ett meddelande om vilket upplägg DU vill ha på träningarna, vilken banlängd och karta/skala som önskas, samt hur du väljer att göra på lördag eftermiddag/kväll. Hinner du göra det före torsdag 20:00, så slipper vi trycka så många extra kartor.

Vägvisning: ”I bästa fall” - tag av från Sölvesborg Östra, kör höger mot Sölvesborg och höger på första vägen, Ryssbergsvägen – följ orienteringsskärmar härifrån (http://kartor.eniro.se/m/SNOMm). Håll utkik på ev ändringar på Eventor – senast på torsdag kväll måste det vara helt klart. (Det är lite vägbommar, som helst ska vara öppna…)

Program: **Lördag**

09.30	”SM träning 1”
11.30 – 12.30	Medhavd lunch
13.00 – 16.00	Löpskolningsutbildning, se info nedan
Em/kväll	Stafettövning med GMOK
17.30	Middag (senare för de som tränar kväll med GMOK)
20:00	Information om SKOFs aktiviteter 2016
21.00	Kvällsfika

Söndag

08.00	Frukost
09.30	Träning 3, ”SM träning 2”
12.00	Lunch

Info: Niklas Nilsson, niklas.nilsson@harlovsif.se

Löpskolningsutbildning

Lördagen den 30 januari, kl. 13-16 i Liviushallens friidrottshall får du chansen att lära dig mer om löpskolning.

Sara Ivarsson från Skånes friidrottsförbund gästar oss och håller i denna utbildningsdag.

Löpskolning innebär olika löp-, styrke,- koordinations- och rörlighetsövningar som ger oss ett effektivare och starkare löpsteg på såväl väg som i obanad terräng.

Här ligger Liviushallen: http://dela.hitta.se/f/zMsXO1bboJ (Öllsjö, vid E22:an, Vä-avfarten: Estrids väg 9).

Ta med:

- Penna
- Vätska
- Frukt/mellanmål

Du får ett kompendium med övningar (ta med penna för att anteckna). Halvvägs in i passet tar vi en kortare paus.

(Vi köper/fixar ”gemensam” frukt och saft/sportdryck (vatten räcker dock troligen), till lägerdeltagarna, men vill man ha med annan mat/dryck, så får man komplettera själv.)