



PM Junior Camp 2016

Här hittar du allt du behöver veta, informationen kommer att uppdateras kontinuerligt fram till lägrets start.

Incheckning & Logi

Förläggningen på Jändelskolan öppnar kl 17:00 fredagen den 11:e mars. Boendet är fördelat på 10 klassrum som ligger i anslutning till matsalen. Fördelningen av klassrum finns uppsatt på Informationstavlan i entrén. Namnlistor på de boende finns uppsatta utanför respektive klassrum.

Det går också bra att checka in senare på kvällen efter Stjärnnatten för er som åker direkt till natt-tävlingen.

Ni hittar Jändelskolan efter 500 m på höger sida om vägen, när ni från E22:an i Jämsjö svänger söderut mot Torhamn.

Idrottshallen och omklädningsrum ligger i en intilliggande byggnad.

En fri parkering finns utanför skolan.

Klassrummen ska tömmas och städas på söndagen innan avresan till Frivals-OL. Städutrustning kommer att delas ut.

Säkerhet

OBS! Viktigt!

Entrén till matsal och förläggning kommer att vara låst/vaktas under hela lägret. Vakter kommer att finnas dygnet runt.

Värdesaker kan lämnas på förläggningen under träningspassen, alternativt tas med till träningarna.

Värdesaker får absolut inte lämnas i omklädningsrummen då dessa inte kommer att vara låsta.

Det kommer inte att vara tillåtet att lämna Camp-området efter kvällsfika på fredagskvällen, respektive efter middagen på lördag kväll.

Fredag

Program

Kl 17:00 Förläggningen öppnar för incheckning

Kl 18:15 Avresa Stjärnnatten vid Byfallet, 2,5 km från skolan.
Kolla PM, de som startar först behöver komma iväg först.

Kl 19:00 Start Stjärnnatten, Se separat PM.

OBS! Dusch och ombyte i Idrottshallen, Jändelskolan.

Kl 21:00 Kvällsfika, Matsalen
Lägergenomgång

Kl 21:30 Ledarträff i Matsalen

22:30 Vila

Lördag

Väckning 07:30

07:45-08:30 Frukost

09:00 Genomgång inför teknikpasset, Matsalen

09:30 Avresa till Färskesjön, 3,5 km från skolan

10:00-10:30 Start, se separat startlista (ingen tidtagning, ingen sportident)
Momentbana

Transport tillbaka efter avprickning vid målet.

Dusch och ombyte i Idrottshallen.

12:00 – 13:00 Lunch Matsalen

13:30 Genomgång inför teknikpasset, Matsalen

14:00 Avresa till Åby, Lång omväg måste köras.

14:15-14:45 Start, se separat startlista (ingen tidtagning, ingen sportident)
Kontrollplockning

Transport tillbaka efter avprickning vid målet.

Dusch och ombyte i Idrottshallen.

16:30-17:30 Middag, Matsalen

18:00 Föreläsning Erik Andersson & Tilda Johansson

"Vägen från USM-guld till VM-medaljer"

Därefter

Föreläsning: Martin Söderberg "Kost och Löpteknikträning för ungdomar"

För alla ledare men föreläsningen kommer även att passa bra för intresserade ungdomar.

20:00 Kvällsfika och Mello-finalen på storbild

22:30 Vila

Söndag

07:45 Frukost

Klassrummen städas töms. Väskor i korridoren.

09:00 Genomgång inför Frivals-OL, Se Separat PM.

09:30 Avmarsch till start, Häljarum (1,5 km)

10:00 Start Frivals-OL, se separat PM

Målet är 300 m från Skolan.

12:00-13:00 Lunch, Matsalen

13:00 Summering och vi ses!