O-CAMP

VM EDITION

HÖKENSÅS
19-23 JUNI

Vi laddar upp inför
VM i Strömstad

Intervju med
Fredrik Bakkman
VM-guldmedaljör i
stafett 2014

För **alla**
orienterare
i åldrarna
13-18 år

Lägerinfo

För vem?

O-CAMP är lägret för alla orienterare i åldern 13-18 år, såväl nybörjare som elitlöpare. Lägret arrangeras av Västergötlands Orienteringsförbund, men även ungdomar från andra distrikt är varmt välkomna att delta.

Med VM som i år arrangeras i Strömstad, Sverige dryga 2 månader efter lägret är O-CAMP det perfekta sättet att ladda upp på och vässa orienteringstekniken. För att tagga i gång sommarens stora händelse har O-CAMP VM som genomgående tema.

Kostnad

På Hökensås kommer vi att erbjuda två alternativ på boende. I priset ingår all mat, kartor, aktiviteter och transporter under lägret. Boende med vandrarhems-standard kostar 1900 kronor. Campa med eget tält eller husvagn på Hökensås camping kostar 2000 kronor för första personen, resterande som bor i samma tält/husvagn betalar 1500kr/per person.

Anmälan

Anmälan kan göras från och med den 13 mars. Länk till anmälan samt instruktioner på hur ni går tillväga hittas på www.o-camp.se/anmalan/. Anmälan ska vara oss tillhanda senast **fredagen den 27 maj klockan 23:59.** Anmälningsavgiften betalas in klubbvis till Västergötlands Orienteringsförbund senast sista anmälningsdag på Bankgiro: 532-1948. Uppge klubbnamn samt antal deltagare och klubbledare vid betalning.

Transporter

Vi står för alla transporter mellan träningar under lägret. Resa till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är belägen på Hökensås camping och stugby som ligger drygt en mil från Tidaholm.

Det finns bussförbindelser till Skövde och Falköping om man åker kollektivt. Vi ledare möter då upp på stationen för hjälp med transport av packning och guidning till lägerplatsen.

Klubbledare

Varje förening som har deltagare på O-CAMP bör också ha en klubbledare på lägret. Vi rekommen derar att inte har fler än tio deltagare per klubbledare, men naturligtvis ses det positivt på samarbete mellan ledare över klubbgränserna.

Varje kväll hålls en samling med alla klubbledare där diskussioner om vad som hänt under dagen och nästa dags hållpunkter tas upp. Under samlingen finns också möjlighet till erfarenhetsutbyte. Klubbledarnas roll är att vidarebefordra information till deltagarna så att de får ta del av informationen.

Det är tacksamt om klubbledarna kan hjälpa till med diverse enklare uppgifter och eventuell uppföljning av deltagare under lägret, därför är det olämpligt att som deltagare också vara klubbledare.

Givetvis finns det möjlighet att som klubbledare även få vara med på träningarna. Kostnaden för klubbledare är densamma som för deltagare.

Träning

O-CAMP är lägret för dig som vill utveckla dina orienteringskunskaper, huruvida du är nybörjare eller van orienterare. Det erbjuds banor av olika svårighet och längd, från gul till svart. För mer information om banindelningarna se vår hemsida under fliken “Anmälan”.

För att kunna utvecklas är det viktigt att träna i varierad terräng. Under årets O-CAMP kan du passa på att träna i storslagen tallhedsterräng som skapar tekniskt snabba och löpstarka orienterare.

Varje kväll kommer det även finnas möjlighet för diskussion indelat i svårighetsgrad på banor där dagens träning gås igenom och morgondagens syfte med träning presenteras samt tips på vad man kan tänka på under träningspasset.

Utöver fyra orienteringstekniska pass kommer det även att erbjudas ett antal frivilliga träningar som både är löp- och fysinriktade.

Vågar du Utmana dig själv?

O-CAMP kommer inte bara innehålla träningar. Det kommer även att bjudas på storslagna utmaningar där man som deltagare sätts på prov i olika former. Möjligheter att testa gränser och spränga fysiska och mentala barriärer kommer att avlösa varandra.

Inför alla utmaningar man ställs inför så gäller det att förbereda sig väl, även om man inte vet vad man ska göra. Vi kommer under lägret att förbereda dig för att kunna samarbeta med andra, lösa oväntade hinder som dyker upp och testa på hur det känns att vara ute på ett långpass för att bara nämna några. Tillsammans i grupp kommer ingenting att vara omöjligt, bara ta olika lång tid.

Aktiviteter

Det finns alltid något att göra under O-CAMP. Utöver träningar och olika utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. Aktiviteterna ger dig stora möjligheter att lära känna nya människor och som vanligt finns de uppskattade såpa- och mosslekar med på schemat. Sista lägerkvällen kommer bjuda på sommarens bästa Disc-O så glöm inte att ta med dig paljettklänningen eller skjortan!

Mer information om O-CAMP finns på www.o-camp.se. Glöm inte heller att följa oss på instagram ”ocamp2016” eller på vår facebooksida “O-Camp”, för att under våren få en försmak på vad lägret kommer att bjuda på och under lägerveckan få uppdatering om vad som händer.

Intervju

Fredrik Bakkman

”En person som behärskar att springa full fart och samtidigt ha full koll på orienteringen. En som flyter fram i skogen.” Så beskriver elitlöparen Fredrik Bakkman vad som utgör en bra orienterare. Fredrik kommer ursprungligen från Vårgårda men springer numera för IFK Lidingö. 2014 tog han VM-guld i stafett och O-camp har haft turen att träffa honom!

Du har hållit på med flertalet sporter, men när bestämde du dig för att satsa på orienteringen? Och varför blev det just orientering?

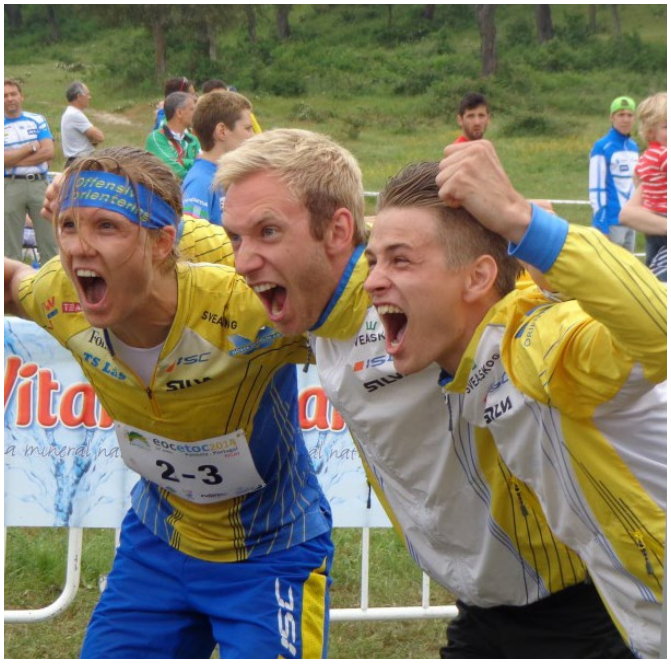
”Jag satsade hårt som junior när jag kom in på orienteringen, sen några “paus”-år och sen heltidssatsning från 2012 och framåt. Jag valde orienteringen för att det var det roligaste samt att jag märkte att här hade jag chansen att bli bäst.”

Hur mycket tränar en världsmästare?

”Det är väldigt olika beroende på vart jag befinner mig i säsongen, nu under grundträningen blir det mellan 16-20h/vecka. När jag inte orienterar tänker jag orientering. Det handlar just nu mycket om träningen i hela mitt liv nu för att just bli så bra som jag kan bli. Sen jobbar jag även vid sidan av ca 30% och sen är timmarna tyvärr slut på dygnet.”

Hur laddar du inför ett VM?

”Jag tillbringar mycket tid i terrängen för att lära mig den och till slut bestämma en taktik som jag ska ha under mitt eller mina lopp. Jag formtoppar mig fysiskt och studerar gamla kartor för att lära mig se “snabba”



stråk i terrängen för att vara så förberedd som möjligt, när jag till slut står på startlinjen.”

Alla lopp kan ju (tyvärr) inte vara perfekta, vad för tankar går genom huvudet när du står på startlinjen och ute i skogen?

”På startlinjen tänker jag på min taktiklapp, som jag har med mig i angivelsehållaren, och är jag osäker så kollar jag även till en snabb gång till på den. När jag spikar tänker jag inget speciellt för då är jag inne i det och försöker bara jobba på mot nästa. När jag bommar och väl har hittat kontrollen tar jag ett djupt andetag och tänker tillbaka på taktiken och sen startar om.”

Hur ska man rädda en situation ute i skogen när man tappat bort sig?

”Det första jag kollar är där jag visste exakt var jag var och sen därifrån går igenom vart jag kan ha hamnat. Jag brukar också blicka ut över terrängen för att få en helhet och läser sen in mig.”

Vilket är ditt bästa VM-minne?

”Bästa VM-minnet är självklart VM-GULDET från Italien där jag sprang andra sträckan och den nervösa men härliga känslan när Gustav Bergman avgjorde på sista sträckan.”

Anmäl dig redan nu!

De 50 första har chansen att vinna en O-camptröja signerad av världsmästaren Fredrik Bakkman.

Sex snabba:

Stafett / **Individuellt lopp**

Backintervaller / Styrketräning

Punkthöjd / **Grop**

Smågodis / Chips

Magnus Uggla / **Håkan Hellström**

Svensk terräng / Utländsk terräng

Ledarprojektet

Från vänster: Övre raden: Rickard Djerf, Ivar Sörqvist, Alice Axelsson
2a raden: Jesper Lindström, Anton Blom, Victor Helgesson, Viktor Wassén, Linn Eriksson, Moa Gustafsson, Stina Larsson
3e raden: Filip Södervall, Erik Widmark, Emil Johansson, Arvid Hammar, Joel Andersson, Filip Karlsson
Nedre raden: Emma Kindbom, Johan Larsson, Martina Johansson, Sofia Grahn, Ebba Andrén, Elvira Björklund
Frånvarande: Emelie Andersson, Sofie Andersson

Förutom ett läger är O-CAMP även en ledarskapsutbildning som varje år engagerar ca 25 unga ledare. Under fyra helgträffar på vintern/våren samlas alla blivande ledare för att planera sommarens läger.

På träffarna blandas planering och inspirerande föreläsningar med mycket samarbetsövningar och lek, allt för att ledarna ska bli trygga i sin ledarroll och sammansvetsade som grupp när lägret går av stapeln.

Det är en nyttig erfarenhet att målinriktat jobba tillsammans med andra och ledarna utvecklas inte bara som ledare utan lär sig också mycket om sig själva, kanske främst under lägerveckan då vintern och vårens förberedelser sätts på prov.

O-CAMP skapar därför inte bara minnen och nya vänner för lägerdeltagarna utan även ledarstaben har mycket kul tillsammans, där nya vänskapliga kontakter knyts.

Är du nyfiken på att innan lägret få veta mer om ledarna som kommer att hålla i lägret finns information om var och en på www.o-camp.se/ledare/.

Lägerplatsen

Hökensås Camping och Stugby

Årets lägerplats Hökensås Camping och Stugby ligger några minuters bilresa utanför Tidaholm och är känt för både sin fantastiska orienteringsterräng och sin sportfiskeverksamhet. I O-CAMP-sammanhang är Hökensås en rutinerad lägerplats och då lägret tidigare varit på besök både 2005 och 2010 så blir årets läger det tredje att arrangeras just där.

På området finns det stora och bra gräsytor för alla sorters utomhusaktiviteter där man till exempel kan spela fotboll eller leka av sig om man råkar ha spring kvar i benen efter dagens träningspass.

Årets lägerplats erbjuder även en terräng som starkt liknar terrängen i Rankås, Tibro där årets upplaga av Ungdomens 10-mila kommer att avgöras. Så siktar du på att springa riktigt bra där så är O-camp det perfekt träningsläget för dig!

VÄLKOMMEN!

Kontakt:

Linn Eriksson:
073-837 24 83
linn.eriksson@o-camp.se

Stina Larsson:
072-215 45 84
stina.larsson@o-camp.se

Filip Södervall:
076-839 37 97
filip.sodervall@o-camp.se

SVENSK ORIENTERING VÄSTERGÖTLAND

SISU Idrottsutbildarna