

Teknikläger för ungdomar och juniorer 13-18 år

Junior Camp

Jämjö Blekinge 10-12 mars 2017

Vill ni utveckla klubbens ungdomar och juniorer ska ni skicka dem till Junior Camp. På Torhamnslandet har OK Orions stjärnlöpare tränat upp sin teknik. Nu delar Anton Johansson, Nadiya Volynska, Tilda Johansson och de andra elitlöparna med sig av sina kunskaper. I år har vi med ytterligare en stjärna. Johan Runesson blir en av instruktörerna!



A-landslagsmannen Johan Runesson är tillsammans med OK Orions stjärnlöpare instruktörer på lägret.

Fredag

17:00 Föreläggningen i Jändelskolan öppnar för incheckning. Det går också bra att checka in efter Stjärnnatten.

19:00 Stjärnnatten, Närtävling med gemensam start och gafflade banor. Sex klasser HD14, HD16, HD18. Dessutom en lättare bana (svårighetsgrad HD12). SportIdent.

21:00 Kvällsfika och genomgång av nattbanan.

21:30 Ledargenomgång

Lördag

07.45 Frukost

09.00. Genomgång inför träningen

10.00 Teknikträning 1

12.00 Lunch

13.30 Genomgång inför träningen

14.15 Teknikträning 2

16.30 Middag

18.00 Föreläsning med Johan Runesson

20.00 Kvällsfika och finalen i melodifestivalen på storbild.

Söndag

07.45 Frukost

09.00 Genomgång inför Frivals-OL

10:00 Närtävling i Frivals-OL. Gemensam start och SportIdent.

12:00 Avslutningslunch

Deltagare

Lägre är för alla ungdomar födda 1999-2004.

Anmälan

Anmälan till lägre görs via Eventor senast 26 februari. <http://eventor.orientering.se/Events/Show/17224>. Vi kan ta emot cirka 150 deltagare på föreläggningen.

Efteranmälan

I mån av plats mot ett tillägg av 25 %

Deltagaravgift

750 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 lägre. Anmäler sig via Eventor. Öppna banor för ledare kommer att finnas på såväl Stjärnnatten som Frivals-OL samt möjligheter att springa på lördagens teknikpass.

Samling

Jändelskolan i Jämsjö

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 Jämsjö Centrum (24 min). Därifrån promenad till Jändelskolan 500 meter. Om ni har problem att ta er från Karlskrona till Jämsjö kan vi hjälpa till med transport. Till träningsarna ordnar vi transporter för de som behöver.

Utrustning

Medtag träningskläder för fyra orienteringspass

Väder/Snö

Lägre kommer att genomföras oavsett väder/snö.

Specialkost

Anmäls i Eventor

Ansvariga

Huvudansvarig: Peter Andersson, 0761158189, peter.andersson@siemens.com
Föreläggning: Pive Engström, 0708-176920, perivan.engstrom@edu.karlskrona.se

Mer information

Se www.okorion.com, Eventor och Junior Camp på Facebook <https://www.facebook.com/events/967049330034158/>

