

O-CAMP

ARMY EDITION



Lägret för ALLA
orienterare
mellan
13 och 18

Intervju med
Filip Grahn
och tävling!

BORÅS 18-22 JUNI 2017

GÖR DIG REDO...

LÄGERINFO

Den 18:de juni smäller det. Då drar 2017 års O-Camp igång med dunder och brak på Borås Camping alldeles bredvid Rya Åsar. Fantastisk orientering där O-ringens femte etapp 2015 avgjordes. Årets läger går i kamouflerade färger med rejäla utmaningar som väntar.

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.



KOSTNAD

På Borås camping kommer vi att erbjuda 3 alternativ på boende. I priset ingår all mat, kartor, aktiviteter och transporter under lägret.

Boende med vandrarhemsstandard kostar 1900 kronor.

Campa med eget tält eller husvagn på Borås camping kostar 2000 kronor om det är en person som väljer det boendet. Person två, tre osv betalar därefter 1500 kronor per person.

I år kommer vi även att erbjuda boende i militärtält, ett perfekt sätt att uppleva årets tema fullt ut! Kostnaden för att bo i militärtält är 1500 kr. Obs! O-camp ordnar tälten.

ANMÄLAN

Anmälan sker via o-camps hemsida under fliken "anmälan". Ni kommer då slussas vidare till vår anmälningssida på eventor. Anmälan öppnar måndagen den 13 mars.

Anmälan ska vara oss tillhanda senast fredagen den 17 maj 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 under lägret; mellan träningar samt till och från olika aktiviteter. Resa till och från lägret sköts av deltagarna själva. Vi uppmanar er till samåkning om möjlighet finns. Lägerplatsen är belägen på Borås camping som ligger centralt i Borås. Man kan ta sig till Borås Central via både buss och tåg. Väljer man att ta sig till lägret kollektivt vill vi gärna veta det innan så kan vi hämta upp deltagarna på stationen alternativt hänvisa till lämplig stadsbuss.

KLUBBLEDARE

Vi vill att varje förening som har deltagare på O-CAMP också har en klubbledare på lägret, klubbledaren behöver inte tillhöra samma klubb som deltagarna hen ansvarar för. Naturligtvis ser vi positivt på samarbete mellan ledare över klubbgränserna. Vi rekommenderar att man inte har fler än tio deltagare per klubbledare. Varje kväll möts alla klubbledare och O-campledare för att prata om dagen som varit och dagen som väntar. Under samlingen finns möjlighet till erfarenhetsutbyte.

Klubbledarnas roll är att vidarebefordra informationen till deltagarna så att de får ta del av informationen. Det är även tacksamt om klubbledarna kan hjälpa till med diverse enklare uppgifter och eventuellt uppföljning av deltagare under lägret, därför olämpligt att som deltagare också vara klubbledare. Kostnaden för klubbledare är densamma som för deltagare.



TRÄNING

Träningarna på 2017 års läger kommer att fokusera på att du ska utveckla din individuella orienteringsteknik. Vårt mål är att varje deltagare ska utvecklas orienteringsmässigt under sin vistelse på O-CAMP.

Lägret erbjuder träningar i varierande längder och svårighetsgrader, från gul till svart. Vi anser att träning ska vara roligt och givande och därför satsar vi hårt på att hitta övningar som är nya och spännande för alla deltagare. O-CAMP är lägret för dig som vill utveckla dina orienteringskunskaper, huruvida du är nybörjare eller proffs.

Det erbjuds många olika banor av olika svårighet och längd, från gul till svart. För att kunna utvecklas är det viktigt att träna i rätt terräng.

Årets träningar kommer att gå i samma terräng som några av etapperna på o-ringen 2015, vilket innebär att vi kan erbjuda tekniskt kluriga och fysiskt tuffa banor. En perfekt uppladdning inför årets o-ringen i Värmland!

VÅGAR DU UTMANA DIG SJÄLV?

O-CAMP innehåller inte bara träningar. Det kommer även 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. Som 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

Man har aldrig tråkigt under O-Camp. Det finns alltid något att göra. Utöver träningar och olika utmaningar har du möjlighet att delta i lägrets övriga aktiviteter. Aktiviteterna ger dig stora möjligheter att lära känna nya människor. Det sägs att det alltid regnar i Borås vilket ger oss fantastiska möjligheter att arrangera mossfotboll, lervälling och vattenlekar i världsklass. Sista lägerkvällen kommer bjuda på sommarens bästa Disc-O så kom ihåg att ta med dig paljettklänningen eller skjortan!



Mer information om O-CAMP finns på www.o-camp.se. Följ oss på instagram "ocamp2017", snapchat och gilla vår facebookside "O-Camp", för att ständigt vara uppdaterad, bli taggad av våra förberedelser och vara redo för världens mest O-troligt roliga läger.

VÄLKOMMEN!

INTERVJU

FILIP GRAHN

Vad kan man som deltagare förvänta sig av Borås som lägerplats för årets O-Camp? För att ta reda på det har vi intervjuat Hestraiten Filip Grahns. Filip har meriter från JSM (både orientering och Skid-O), u10-mila, Swedish league och ungdoms-EM och bor för tillfället i Göteborg där han studerar till läkare. Under 2017 står Filip inför uppgiften att etablera sig som förstaårsseniör och vill prestera bra på stafetter såsom 10Mila och SM, men hans stora målsättning är att bli en av världens bästa orienterare!

Orientering har funnits med ända sedan barnsben och ett gott träningsklimat med stort gäng kompisar som tränat tillsammans har bidragit till framgångarna.

Hej Filip! Årets O-camp kommer gå i din hemmaterräng i Borås, vad har Borås betytt för dig?

Borås har betytt väldigt mycket för mig som orienterare. Terrängen är väldigt komplett och det tror jag lett till att jag är duktig i många olika terrängtyper. Den har därför gjort mig mentalt stark då jag vet att klarar jag att orientera i Borås så klarar jag det mesta!

Vad är det för speciellt med terrängen i Borås?

Terrängen i Borås är som jag sa väldigt komplett! Den har det mesta. Den har fysisk tuffhet med mycket backar och samtidigt många tekniskt krävande partier där det gäller att hålla i kompass och karta.

Något som jag skulle säga är extra viktigt att tänka på när du orienterar i Borås är vägval. Det är inte alltid det är snabbast att springa på sträcket, man får ibland kolla ganska brett. Vid bedömning av vägval gäller det att väga in både höjdskillnad, löpbarhet och svårighet.



Har du haft någon förebild inom orientering genom åren?

Emil Wingstedt var en av mina stora idoler som liten. Jag minns mycket väl VM i Danmark 2006 när han vann guld på sprinten med bara 1 sekund före tvåan och 2 sekunder före trean!

Vilket är ditt bästa Orienteringsminne?

Jag har många riktigt fina orienteringsminnen från stafetter såsom U10Mila, EYOC-stafetten i Makedonien och JSM-stafetten i Blekinge i fjol. EYOC var mitt första internationella mästerskap där jag representerade Sverige, så det var extra kul att lyckas ta medalj. JSM-stafetten var något som vi grabbar i Hestra IF sett fram emot under en lång tid och att väl få lyckas med laget och ta medalj, det var en riktigt skön känsla.



Du har ju även erfarenhet av att vara med O-camp? Vilka är dina bästa/ värsta minnen?

När jag var yngre var jag flera år med på o-camp som deltagare men jag har aldrig varit ledare (än så länge).

Det finns många fina minnen från o-camp! Lagtävlingen minns jag som riktigt kul, framförallt den avslutande jaktstarts-hinderbanan. Tror dessutom att mitt lag lyckades vinna en eller till och med två gånger. Värsta minnet däremot var när vi blev väckta vid 4 på morgonen av ett flyglarm som ledarna satte på. Så det blev tidig uppstigning och vandring ut i skogen för äventyrsdag.

Vad har din egna klubb, träningsmiljö och läger såsom O-camp och liknande betytt?

Klubben och kompisar har betytt obeskrivligt mycket! De har varit en enorm sparring att vilja utvecklas samtidigt som man har haft grymt kul tillsammans!

Läger är något jag verkligen tycker om. USM-truppen med Västergötland med resor till usm-läger, GM och unionsmatchen var väldigt roligt. Med klubben och ol-gymnasiet har jag varit på flera utlandsläger till nya spännande terrängområden, vilket också varit mycket lärorikt. Jag har fått besöka länder som Tjeckien, Slovenien, Portugal och Spanien. Dessutom har de resor jag gjort när jag fått representera juniorlandslaget också gett mig mycket erfarenhet som jag definitivt tror att jag kommer att ha nytta av i framtiden. Med juniorlandslaget har jag fått tävla i bland annat i Makedonien, Belgien, Tyskland och Skottland! Att få komma till nya länder har varit motiverande för mig!

Vi önskar alla från O-Camp stort lycka till och fortsatta framgångar för Filip och tackar för intervjun.



SEX SNABBA

Stafett / individuellt lopp

Vatten / Sportdryck

Mossfotboll / Såpalekar

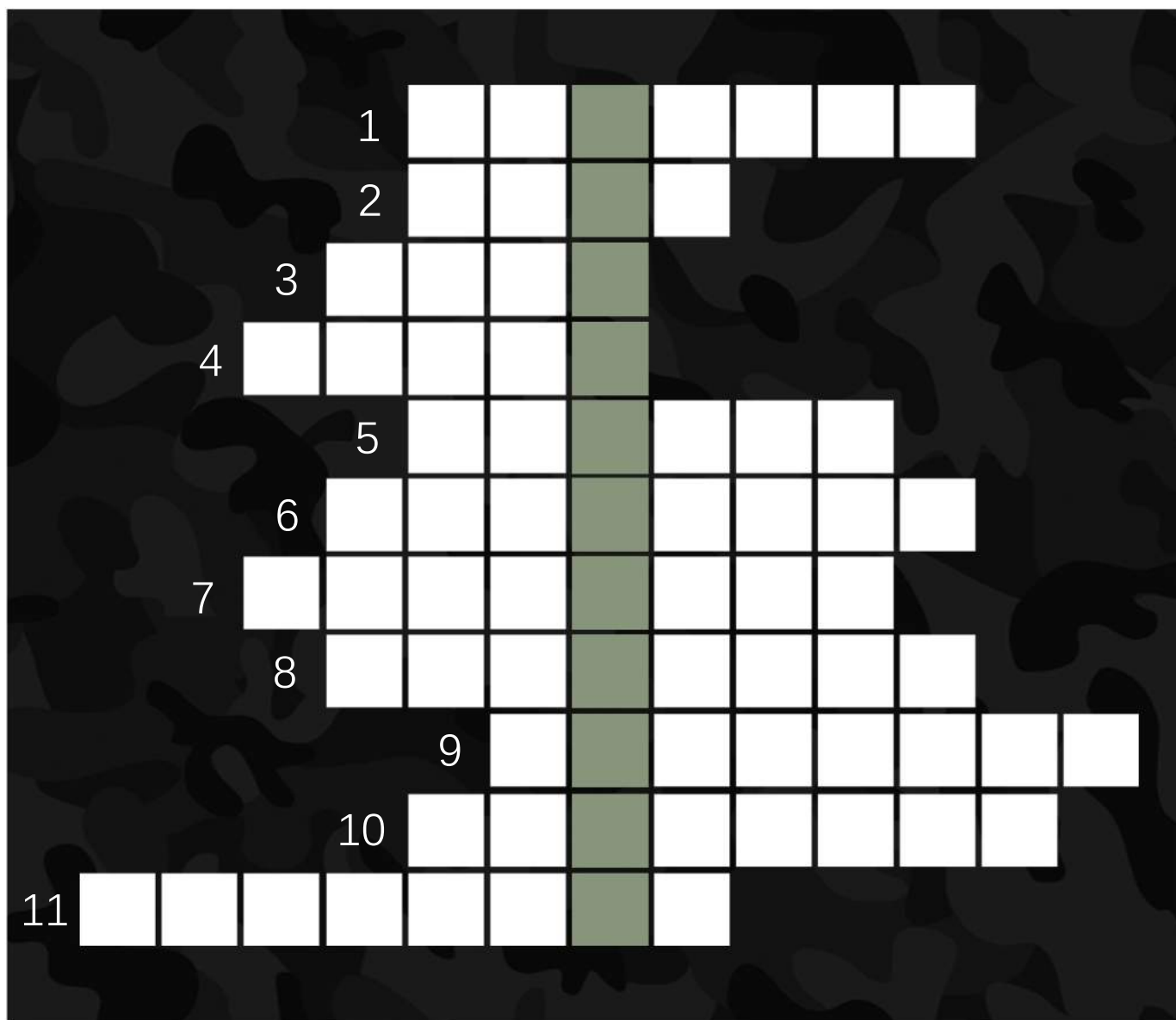
Kent / Markus & Martinus

Första sträckan / Sista sträckan

Frukt / Godis



TÄVLING



1. Ger dig riktning
2. Kan det smaka efter ett tufft träningspass
3. Virrvarr
4. Platsen för O-camp 2017
5. Lättsam lek eller fruktade Italienare
6. Så kul är lägret O-Camp
7. Årets tema
8. Ger bra grepp i skogen
9. Finns det många på O-Camp
10. Sådana finns i Armén
11. Vill man både ha och hitta

Lös korsordet och skicka in ordet som bokstäverna i de gröna rutorna bildar till ledning@o-camp.se redan i dag för chansen att vinna en sprillans ny O-Camptröja signerad av Filip Grahm!

LEDARPROJEKTET



Från vänster

Övre raden: Sofia Klasson, Malin Fritzell, Elin Posch, Stina Eriksson, Albin Alsjö, Martina Johansson, Olle Sörqvist, Oscar Stomberg, Hanna Mårtensson, Alice Södervall

Undre raden: Olle Hedman, Johan Larsson, Sofia Grahn, Rickard Djerf, Filip Karlsson, Ivar Sörqvist, Carl Holmberg, Elvira Björklund, Filip Södervall

Frånvarande: Victor Helgesson, Alice Aroneng, Viktor Wassén, Hampus Nyström, Jesper Lindström, Arvid Hammar

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.

Ledarutbildningen sker i samverkan och med stöd av SISU Idrottsutbildarna

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/.

VÄLKOMMEN



KONTAKT

MARTINA JOHANSSON

0703-40 52 44

martina.johansson@o-camp.se

JOHAN LARSSON

0722-18 45 66

johan.larsson@o-camp.se

FILIP SÖDERVALL

0768-39 37 97

filip.sodervall@o-camp.se



o-camp



O-camp



ocamp2017

