

Teknikläger för ungdomar och juniorer 13-20 år

Junior Camp

Jämfö Blekinge 9-11 mars 2018



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 och de andra elitlöparna med sig av sina kunskaper.

Förutom fyra högklassiga träningar och föreläsningar är Junior Camp också lägret där ungdomar och juniorer träffas. Det är den perfekta starten för en lyckad tävlingssäsong.

Jerker Lysell

Med VM-guld 2016 och ett brons från 2017 ger han extra stjärnglans åt Junior Camp. Jerker Lysell håller föredrag och finns med kring träningarna för att ge råd och tips.

www.okorion.com



Fredag

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

19:00 Stjärnnatten med gemensam start och gafflade banor. Sex klasser HD14, HD16, HD20. Dessutom en lättare gul bana. SportIdent.

21:00 Kvällsfika och genomgång av nattbanan.

21:30 Ledargenomgång

Lördag

07.45 Frukost

09.00. Genomgång inför träningen

09.45 Sprintträning i Jämsjö

11.45 Lunch

13.15 Jerker håller genomgång av förmiddagens sprintträning.

14.15 Teknikträning i Åby

16.30 Middag

18.00 Föreläsning med Jerker Lysell

20.00 Kvällsfika och finalen i melodifestivalen på storbild.

Söndag

07.45 Frukost

09.00 Genomgång

10:00 One (wo)man relay i Bussevik med gemensam start och gafflade banor. Sex klasser HD14, HD16, HD20. Dessutom en lättare gul bana. SportIdent.

12:00 Avslutningslunch

Deltagare

Lägret är för alla födda 1998-2005.

Anmälan

Anmälan till lägret görs via Eventor senast 25 februari. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/20839>. Vi kan ta emot cirka 150 deltagare på föreläggningen.

Efteranmälan

I mån av plats mot ett tillägg av 25 %

Deltagaravgift

800 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 lägret. Anmäler sig via Eventor. Öppna banor för ledare kommer att finnas på såväl Stjärnnatten som One (wo)man relay samt möjligheter att springa på lördagens två teknikpass. Ledare har en lägre avgift, men betalar för träningarna.

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 träningarna ordnar vi transporter för de som behöver.

Utrustning

Medtag träningskläder för fyra orienteringspass

Väder/Snö

Lägret kommer att genomföras oavsett väder/snö.

Specialkost

Anmäls i Eventor

Ansvariga

Huvudansvarig: Anton Johansson, anton.nossnahoj@gmail.com

Föreläggning: Pive Engström, 0708-176920, perivan.engstrom@edu.karlskrona.se

Mer information

Se www.okorion.com, [Eventor](https://www.eventor.se) och Junior Camp på Facebook www.facebook.com/orionjuniorcamp

