TRÄNINGS-PM JUNIOR CAMP 2018

FREDAG 9:e MARS

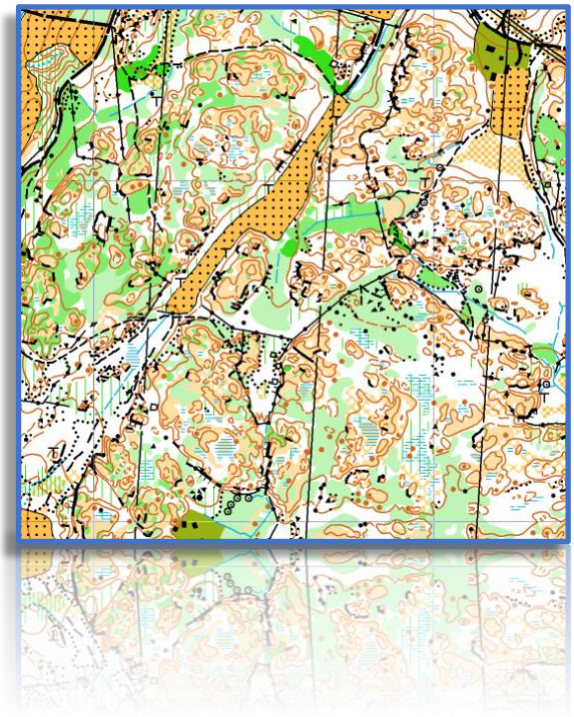
KVÄLL: STJÄRNNATTEN

KARTA:

Häljarum
Kartritare: Kenneth Kaisajuntti
Skala | Ekvidistans: 1/10 000 | 2,5 m

SAMLING:

Jändelskolan i Jämjö



TRÄNINGSBESKRIVNING:

Vi kick-startar lägret med en utmanande natträning. Masstart med gafflade banor där tanken är att jobba på dina orienteringsrutiner. Natt gör att man som utövare verkligen får jobba med rutinerna från grunden. Våga tro på dig själv och fokusera på din egen orienteringsteknik. Träningen kommer att bli en succé om du genomför träningen med känslan av perfektion. Och får du inte riktigt allt på plats denna gången så vet du att du har gett dig chansen att närma dig denna känsla.

TRÄNINGSINFORMATION:

Banläggare: Theodor Wahlbom

Avstånd till start: 2 km

Banlängder:	**D20 | H20**	5,2 km | 6,7 km
	D16 | H16	4,8 km | 5,8 km
	D14 | H14	4,3 km | 4,3 km
	Gul-bana	2,4 km

Kontroller: Skärmar (30x30) + Sport-Ident

Terräng: Teknisk krävande berghällsterräng med inslag av områden med begränsad framkomlighet och sikt. I området finns områden med kulturmark. Kuperingen är svag med inslag av ett område med måttlig kupering.

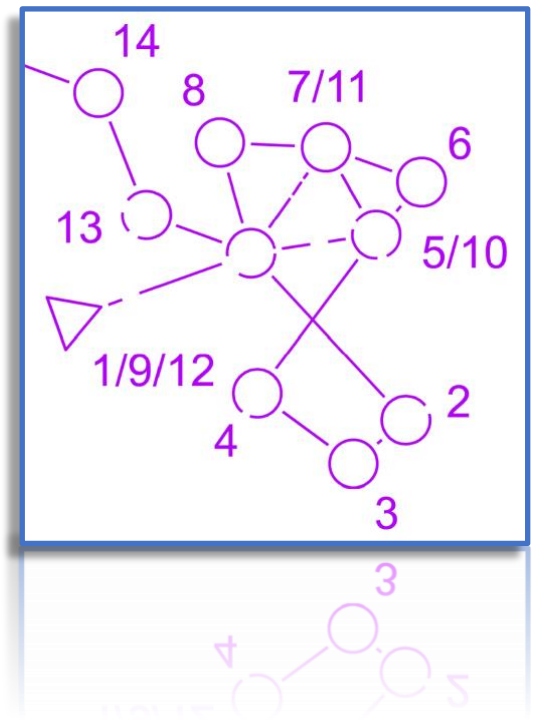
Start: Gemensam jogg till start. Följ ansvarig till start (95% väg/större stig, 5% mindre stig). Avjogg för tjejer sker 18:30 och killarna joggar 18:40. Gemensam start för samtliga klasser. Första start 19:00, se till att vara i god tid till din starttid.

19:00	D14 | D16 | D20
19:10	H14 | H16 | H20

Var noga att dubbelkolla så att ni tilldelas rätt karta med ert startnummer och namn på vid starten.

Överdrag: Möjlighet att lämna överdrag vid starten kommer att finnas. Överdrag transporteras till mål.

Målgång: Målenheten sitter ett par meter efter mållinjen. Stämpla i den ordningen ni kommer i mål. Fortsätt därefter till utstämpling. Avstånd mål till parkering/förläggning ca 500m.



Spridningsmetod: Samtliga klasser har en riktigt stjärngaffling (se intilliggande exempel). Banorna är gafflade i form av ett pentagram där varje löpare måste ta kontrollerna i den ordning som redovisas på kartan. Samma kontroll kan komma att besökas flera gånger. Var väldigt noga med att ta kontrollerna i just din ordning.

Resultat: Resultatlista kommer att publiceras på Eventor samt på Junior Camps förläggning.

Priser: Segrarna kommer att uppmärksammas under Junior Camp.

Omklädning/dusch: Inomhus i intilliggande byggnad till förläggningen vid Jändelskolan.

Information: Anton Johansson +46 73 085 92 82 || anton.nossnahoj@gmail.com

LÖRDAG 10:e MARS

MORGON: SPRINT



KARTA:

Jämjö City
Kartritare: Kenneth Kaisajuntti
Skala | Ekvidistans: 1/4 000 | 2,5 m

SAMLING:

Jändelskolan i Jämjö

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Sprintdagen kommer att starta med en individuell sprint signerat Mästarn himself. Träna på dina sprintrutiner på en bana i sann mästarklass.

TRÄNINGSINFORMATION:

Banläggare: Jerker Lysell

Avstånd till start: 1,5 km

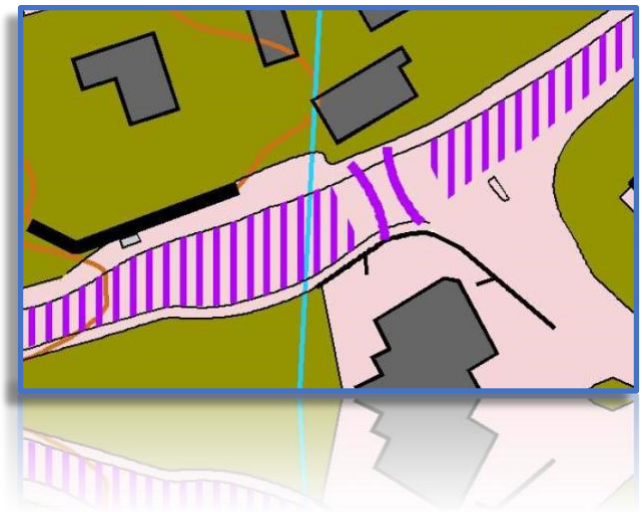
Banlängder (fågelvägen):	**D20 | H20**	2,1km | 2,8km
	D16 | H16	2,1km | 2,8km
	D14 | H14	1,9km | 2,1km

Kontroller: Skärmar (30x30) + Sport-Ident

Terräng: Mestadels gräs och asfaltslöpning med förekomst av skogs-/ stiglöpning i mindre skogsområden. Var uppmärksam för att halka vid hällar och asfaltsytor. Gräsytor, och eventuellt några asfaltsytor, kan vara snötäckta.

Skovalstips: Gummidobb/löparsko med grövre mönster, alternativt orienteringsskor.

OBS: Det är endast tillåtet att passera E22:an på markerade passager (se exempel intill) vid övergångsställen. Dvs, det är absolut förbjudet att passera E22:an på andra ställen. Var uppmärksam vid passage. Vägvakter kommer att finnas men de kommer ej kunna stoppa bilarna, utan de finns där ur säkerhetsaspekt för er löpare.



Det är tillåtet att springa på trottoaren bredvid E22:an (se exempel ovan).

Var uppmärksam för biltrafiken i området.

Artificiella (konstgjorda) förbjudna områden kan förekomma för att skapa vägvalsproblematik. Dessa är i så fall markerade på kartan, men ej i verkligheten.

Startlista: Sätts upp på förläggningens informationstavla.

Start: Följ markerad väg med snitsel till start (100% väg). Möjlighet till gemensam avjogg kommer att finnas vid 09:30. Första start 10:00, se till att vara i god tid till din starttid.

Överdrag: Möjlighet att lämna överdrag vid starten kommer att finnas. Överdrag transporteras till mål.

Målgång: Stämpla i målenheten och fortsätt därefter till utstämpling. Avstånd mål till förläggning ca 500m nedjogg.

Resultat: Inga resultat kommer att publiceras.

Omklädning/dusch: Inomhus i intilliggande byggnad till förläggningen vid Jändelskolan.

Information: Anton Johansson +46 73 085 92 82 || anton.nossnahoj@gmail.com

LÖRDAG 10:e MARS

EFTERMIDDAG: SPRINTSTAFETT



KARTA:

Jämjö City
Kartritare: Kenneth Kaisajuntti
Skala | Ekvidistans: 1/4 000 | 2,5 m

SAMLING:

Jändelskolan i Jämjö

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Sprintdagens andra träning kommer vara en fartfylld sprintstafett i två-manna lag. Vi kommer att mixa lagen (tjejer och killar var för sig, så att ni får lika träningstid och återhämtning). Det är upp till varje lag att bestämma i vilken ordning ni vill springa.

TRÄNINGSINFORMATION:

Banläggare: Anton Johansson

Avstånd till start: 700 m

Banlängder (fågelvägen, 3 slingor): 1,1 km | 1,1 km | 1,3 km

Kontroller: Skärmar (30x30) + Sport-Ident

Terräng: Mestadels gräs och asfaltslöpning med förekomst av skogs-/ stiglöpning i mindre skogsområden. Var uppmärksam för att halka vid hällar och asfaltsytor. Gräsytor, och eventuellt några asfaltsytor, kan vara snötäckta.

Skovalstips: Gummidobb/löparsko med grövre mönster, alternativt orienteringsskor.

OBS: Var uppmärksam för biltrafiken i området.

Artificiella (konstgjorda) förbjudna områden kan förekomma för att skapa vägvalsproblematik. Dessa är i så fall markerade på kartan, men ej i verkligheten.

Start: Följ markerad väg med snitsel till start (100% väg). Möjlighet till gemensam avjogg kommer att finnas vid 14:30. Masstart 15:00, se till att vara i god tid till din starttid.

Överdrag: Möjlighet att lämna överdrag vid starten kommer att finnas. Överdraget kan lämnas, & således hämtas vid målet.

Målgång: Stämpla i målenheten och fortsätt därefter till utstämpling. Avstånd mål till förläggning ca 500m nedjogg.

Spridningsmetod: ”Stafettgafflingar”, när stafetten är avgjord har alla lag stämplat vid samtliga kontroller.

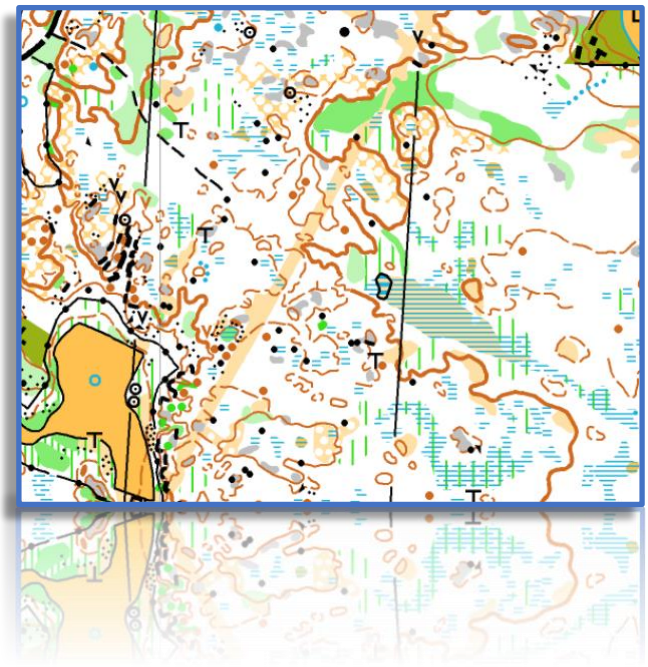
Resultat: Inga resultat kommer att publiceras.

Omklädning/dusch: Inomhus i intilliggande byggnad till förläggningen vid Jändelskolan.

Information: Anton Johansson +46 73 085 92 82 || anton.nossnahoj@gmail.com

SÖNDAG 11:e MARS

MORGON: ONE (WO)MAN RELAY



KARTA:

Bussevik
Kartritare: Kenneth Kaisajuntti
Skala | Ekvidistans: 1/10 000 | 2,5 m

SAMLING:

Lilla Hammar. 10 min bilfärd från Jändelskolan i Jämjö. Möjlighet att åka arrangörens minibussar finns. Ni som startar tidigt, se till att komma med någon av de första bussarna. Första buss avgår 9:15. Det går även att köra egen bil och följa arrangörens minibussar till träningen.

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Lägret avslutas med en stafett-träning i ett av Torhamnslandets finaste och tekniska områden. Masstart för att maximera störnings momentet. Håll huvudet kallt och fokusera på din egen orientering, detta då i princip ingen i startfältet har samma bana som du. Från start till mål kommer det att bjudas på riktigt rolig orientering, och det kommer bli en utmaning för dig som löpare att gå helt rent på samtliga gafflingar. Dock bör ditt mål med träningen vara – att oavsett vad, så finns det inget viktigare än att vara i nuet och ta dig till nästa kontroll så perfekt som möjligt.

TRÄNINGSINFORMATION:

Banläggare: Olexandr Kratov

Banlängder:	**D20 | H20**	5,7 km | 6,9 km
	D16 | H16	4,3 km | 5,1 km
	D14 | H14	3,4 km | 4,3 km
	Gul-bana	1,8 km

Kontroller: Skärmar (30x30) + Sport-Ident

Terräng: Lättframkomlig, teknisk krävande berghällsterräng. Området är av vildmarkskaraktär med få områden av kulturmark. Kuperingen är svag och det gäller att hålla koll på att även små höjdskillnader är redovisade på kartan.

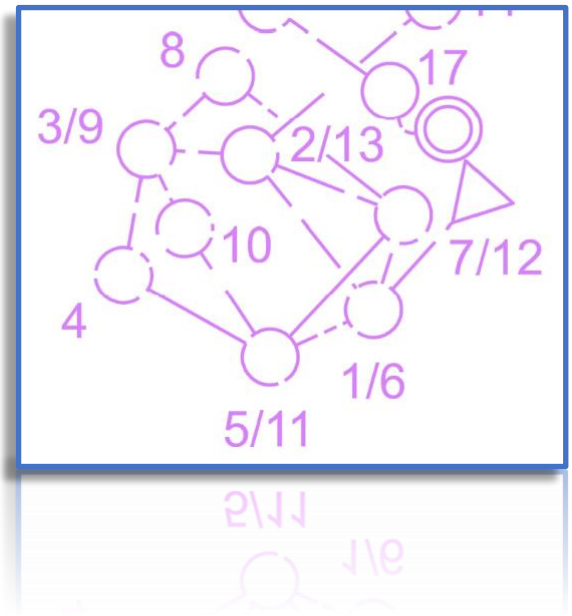
Start: Start i direkt anslutning till parkering. Gemensam start för samtliga klasser. Första start 10:00, se till att vara i god tid till din starttid.

10:00	D16 | D20
10:05	D14
10:10	H16 | H20
10:15	H14

Var noga att dubbelkolla så att ni tilldelas rätt karta med ert startnummer och namn på vid starten.

Målgång: Målenheten sitter ett par meter efter mållinjen. Stämpla i den ordningen ni kommer i mål. Fortsätt därefter till utstämpling.

Spridningsmetod: Samtliga klasser har en riktigt stjärngaffling (se exempel nedan). Banorna är gafflade i form av ett pentagram där varje löpare måste ta kontrollerna i den ordning som redovisas på kartan. Samma kontroll kan komma att besökas flera gånger. Var väldigt noga med att ta kontrollerna i just din ordning.



Resultat: Resultatlista kommer att publiceras på Eventor samt på Junior Camps förläggning.

Priser: Segrarna kommer att uppmärksammas under Junior Camp.

Omklädning/dusch: Tänk på att ta med torrt ombyte för hela kroppen att ta på direkt efter träningen. Dusch i intilliggande byggnad till förläggningen vid Jändelskolan.

Information: Anton Johansson +46 73 085 92 82 || anton.nossnahoj@gmail.com