

Teknikläger för ungdomar och juniorer 13-20 år

JUNIOR CAMP



Jämjö Blekinge 8-10 mars 2019

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 de med sig av sina kunskaper och lär dig kneparna att bli en bättre orienterare.

Förutom fyra högklassiga träningar för ni också två intressanta föreläsningar. Dietisten och elitorienteraren Emma Bergman pratar om vikten av kost och återhämtning i samband med träning och tävling. Samt kommer med tips om vad man kan stoppa i sig för att optimera återhämtningen.

Far och son Johansson, Martin och Anton, pratar om orienteringsteknik. De lyfter fram sina erfarenheter kring hur de hanterar nya terrängtyper samt hur man kan träna på att jobba in sina rutiner. Anton har vunnit Junior-VM och satsar mot ännu tyngre medaljer. Martin har också VM-medaljer och har även varit förbundskapten för de svenska juniorerna.

Tillsammans med dina kompisar är Junior Camp den perfekta starten för ett lyckat 2019.



Tre spännande föreläsare på årets läger. Dietisten Emma Bergman samt Anton och Martin Johansson. Både far och son har VM-medaljer. Martin har även varit förbundskapten.



OK ORION

Fredag

17:00 Föreläggningen i Jändelskolan öppnar för incheckning. Det går också bra att checka in efter Stjärnnatten.
19:00 Stjärnnatten i Jämjö med gemensam start och gafflade banor. Sex klasser HD14, HD16, HD20. Dessutom en lättare gul bana. Ledare varmt välkomna att delta. SportIdent.
21:00 Kvällsfika och analys av nattbanan.
21:30 Ledargenomgång

Lördag

07.45 Frukost
09.00. Genomgång inför träningen
09.45 Momentbana Åby
11.45 Lunch
12.45 Dietisten Emma Bergman pratar om kost och återhämtning.

14.15 Teknikträning Gisslevik
16.30 Middag
18.00 Anton och Martin Johansson föreläser om orienteringsteknik.
20.00 Kvällsfika och finalen i melodifestivalen på storbild.

Söndag

07.45 Frukost
09.00 Genomgång inför träningen
10:00 One (wo)man relay i Kropp med gemensam start och gafflade banor. Sex klasser HD14, HD16, HD20. Dessutom en lättare gul bana. Ledare varmt välkomna att delta. SportIdent.
12:00 Avslutningslunch



Deltagare

Lägre är för alla födda 1999-2006.

Anmälan

Anmälan till lägre görs via Eventor senast 3 mars. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/24680>. Vi kan ta emot cirka 150 deltagare på föreläggningen.

Efteranmälan

I mån av plats mot ett tillägg av 25 %

Deltagaravgift

850 kronor, och då ingår logi på hårt underlag (2 nätter), 7 måltider, 4 pass, transport till och från passen, föreläsningar. 500 kronor plus eventuella träningar för ledare.

Ledare

Ledare är varmt välkomna att delta på lägre. Anmälan sker via Eventor. Öppna banor för ledare kommer att finnas på såväl Stjärnnatten, One (wo)man relay samt lördagens två teknikpass. Ledare har en lägre avgift, men betalar för träningarna.

Samling

Jändelskolan i Jämjö

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

Utrustning

Medtag träningskläder samt övrig träningsutrustning för att kunna genomföra fyra orienteringspass.

Väder/Snö

Lägre kommer att genomföras oavsett väder/snö, dock kan vissa justeringar gällande träningar förekomma.

Specialkost

Anmäls i Eventor i samband med anmälan.

Ansvariga

Huvudansvariga: Anton Johansson, anton.nossnahoj@gmail.com och Peter Andersson, 076-1158189 peter.andersson@siemens.com
Föreläggning: Pive Engström, 0708-176920, perivan.engstrom@edu.karlskrona.se

Mer information

Se www.okorion.com, [Eventor](https://eventor.orientering.se) och OK Orion Junior Camp på Facebook och Instagram.

