

Tränings-Camp MTBO 2020

Småland



Datum: 10 -12 april 2020

Plats: Ekerum Resort, Öland

Förutsättningar är snöfritt, och minst 30-40 deltagare.

Preliminärt program

Fredag 10 april

13.00 Revsudden, träning med "segment" vägval

16.00 Revsudden, MTB gruppkörning. Med "linjeorientering" där "masstart" försöker efterliknas med växlingar i täten i varje grupp.

Middag. Pizza

Kvällen genomgång av dagens träningar med nya erfarenheter.

Lördag 11 april

09.30 Träningstävling medeldistans, Ekerum

14.00 Kartminnesträning, Ekerum. Egen tidtagning och GPS.

Middag. 2-rätters

Kvällen genomgång av dagens träningar med nya erfarenheter.

Söndag 12 april

Långdistansträning MTBO Kalmar OK Tingbystugan. Start från 09.30. Kontroller utgörs av snitsel. Egen tidtagning och GPS.

Förtydliganden:

"Segment" vägval, ett antal kontrollsträckor har SI enheter där stämpling sker. Deltagarna vet om "segmentsträckorna" i förväg. Tidtagning sker och olika vägval har markerats på kartan och delas ut bland deltagarna. Sammanställning och jämförelse kan göras vid gemensam genomgång på kvällen.

Gruppkörning i olika fartgrupper men syfte att hålla ett jämt tempo typ "masstart" med växlingar i täten.

Träningstävling medeldistans på Ekerum/Rälla med SI enheter och skärmar. Inga krav på klasstillhörighet enbart banuppdelning.

Kartminnesträning där exakt utformning är under utveckling. Kontroller utgörs av snitsel.

Långdistansträning i en lite stökigare terräng med inslag av fin stigcykling. Träningstid ca 2 tim. Eventuellt inslag med "intensiv" orientering.

Toaletter och duschmöjligheter kommer inte att finnas vid startplatser. Dusch finns på boendet på Ekerum. Var och en tar med mat mm till varje träning, ingen servering finns på startplats.

Preliminärt pris för boende 2 nätter och 2 middagar + konferensrum (kväll) räknat på 40 deltagare och boende i stugor 6-8 bäddar är 1155 SEK/deltagare. Till detta kommer deltagaravgift preliminärt 600 kr. Frukost och lunch sköter var och en.

Ansvarig: Sonny Myrefelt, Kalmar OK

Samarbetsprojekt med arbetsgruppen MtbO Småland OF

Vid frågor kontakta Sonny Myrefelt på mobil 0761 338233 eller mail sonny.myrefelt@telia.com

