

TRÄNINGSPM JUNIOR CAMP 2020

FREDAG 6:e MARS

KVÄLL: STJÄRNNATTEN

KARTA:

Orionstugan

Kartritäre: Kenneth Kaisajuntti

Skala | Ekvidistans: 1/7 500 | 2,5 m

SAMLING:

Orionstugan i Jämjö

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Vi kickar igång Junior Camp 2020 med en utmanande natträning. Masstart med gafflade banor där tanken är att du ska få jobba på dina orienteringsrutiner. Natt gör att du som utövare får möjlighet att jobba med rutinerna från grunden. Våga ta chansen att utmana dig själv om att eftersträva perfektion i din orientering. Tro på dig själv och fokusera på din egen orienteringsteknik. Får du inte riktigt allt på plats denna gången, har du i alla fall gett dig en ärlig chans att närma dig denna känslan av perfektion. Och det bästa av allt. Redan imorgon kommer det en ny chans.

TRÄNINGSFÖRBEREDELSE:

Banläggare: Anton Johansson

Avstånd till start: Starten är belägen i närheten av samlingsplatsen.

Banlängder:	D20 H20	4,4 km 5,2 km
	D16 H16	4,4 km 5,2 km
	D14 H14	3,3 km 3,3 km

Kontroller: Skärmar + Sport-Ident

Terräng: Huvudsakligen skogsmark med ett antal skogsbilvägar, motionsspår och skogsstigar. Området är av varierande karaktär. Bitvis begränsad framkomlighet pga av ett antal täta skogspartier. Mellan de tätare områdena är det inslag av mer öppnare och lättlöpta skogspartier. Områdets södra del innefattar ett mer detaljrikt område med inslag av enbuskar och berghällar. Vegetationen består övervägande av barrskog av varierande ålder. Kuperingen är övervägande svag med inslag av områden med måttlig kupering.

Start: 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 att ni tilldelas rätt karta med ert namn på vid starten.

Överdrag: Möjlighet att lämna överdrag vid starten kommer ej att finnas.

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 1 km.

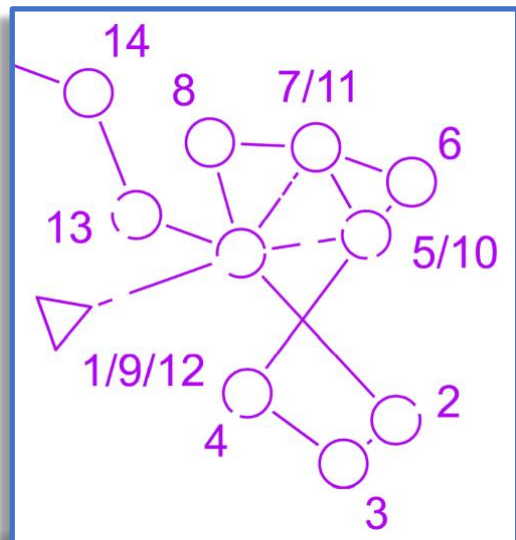
Spridningsmetod: Samtliga klasser har en riktigt stjärngaffling (se intilliggande exempel). Banorna är gafflade i form av ett pentagram där varje löpare måste ta kontrollerna i den ordning som redovisas på kartan. Samma kontroll kan komma att besökas flera gånger. Var väldigt noga med att ta kontrollerna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

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

Livelox: Banorna kommer att finnas tillgängliga på Livelox efter att träningen är avslutad.

Omklädning/dusch: Inomhus i omklädningsrum i Orionstugan.

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



LÖRDAG 7:e MARS

MORGON: MOMENTBANA

KARTA:

Lyckebackarna – Färskesjön V

Kartritare: Kenneth Kaisajuntti

Skala | Ekvidistans: 1/10 000 | 2,5 m



SAMLING:

Jändelskolan i Jämsjö. Därefter ca 5-10 min bilfärd till parkering vid Vassaslätt. Möjlighet att åka arrangörens minibussar finns. Ni som startar tidigt, se till att komma med någon av de första bussarna. Första buss avgår 9:20. Det går även att köra egen bil och följa arrangörens minibussar till träningen.

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Lördagens träningar inleds med en momentbana i ett av Torhamnslandets mest tekniskt utmanande terrängområden. Momenten du får tillfälle att testa och öva på kommer att vara en inledande kontrollplock för komma in i kartan, därefter brunbild-, korridor- och kompassövningar. Våga lyft blicken högt, så att du kan spana efter tydliga punkter, och kombinera det med en stabil kompassriktning så kommer du komma tillbaka från passet med ett leende på läpparna.

TRÄNINGSFÖRBEREDELSE:

Banläggare: Olexandr Kratov

Avstånd till start: 600 m

Banlängder:	D20 H20	4,8 km 5,9 km
	D16 H16	4,4 km 4,9 km
	D14 H14	3,3 km 3,8 km

Kontroller: Skärmar (15 x 15)

Terräng: Lättframkomlig, teknisk krävande, berghällsterräng. Området är av vildmarkskaraktär med få områden av kulturmark. De flesta berghällarna är väldigt lättlöpta, och det kan löna sig att söka sig till dessa partier för att få en behagligare resa, både när det kommer till det löptekniska men även för att underlätta kartläsningen. Kuperingen är svag, med inslag av tydliga brantpartier formade av inlandsisen.

Startlista: Individuell start. Sätts upp på förläggningens informationstavla. Startlistan är till för att du som löpare ska få chansen till så mycket individuell träning, samt för att få

spridning på startfältet. Ta chansen att fundera innan passet vad du vill tänka/träna lite extra på idag och testa det sedan på passet.

Start: Följ markering med snitsel till start (50% väg, 25% liten stig, 25% skog). 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: Avstånd mål till parkering ca 300 m.

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

LÖRDAG 7:e MARS

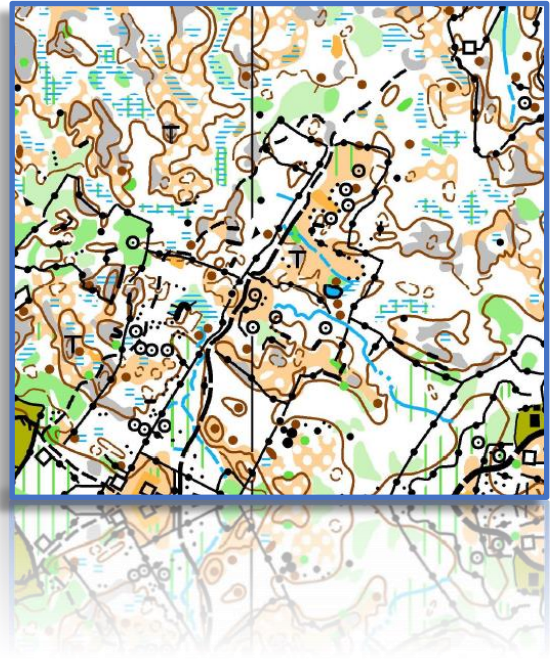
EFTERMIDDAG: KONTROLLPLOCK

KARTA:

Lökaryd – Färskesjön SV

Kartritäre: Kenneth Kaisajuntti

Skala | Ekvidistans: 1/10 000 | 2,5 m



SAMLING:

Jändelskolan i Jämjö. Därefter ca 10 min bilfärd till parkeringen i Branthalla. Möjlighet att åka arrangörens minibussar finns. Ni som startar tidigt, se till att komma med någon av de första bussarna. Första buss avgår 14:00. Det går även att köra egen bil och följa arrangörens minibussar till träningen.

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Lördagens träningar knyts ihop med en kontrollplock med medeldistanskaraktär. Träningen kommer att bjuda på många riktningförändringar där det gäller att jobba noggrant med blicken och kompassen för ett kliniskt genomförande.

TRÄNINGSinFORMATION:

Banläggare: Olexandr Kratov

Avstånd till start: 500 m

Banlängder:	D20 H20	4,5 km 5,6 km
	D16 H16	4,3 km 5,2 km
	D14 H14	3,1 km 3,5 km

Kontroller: Skärmar (15 x 15)

Terräng: Teknisk krävande berghällsterräng. Området är av vildmarkskaraktär med inslag av tätare partier som försämrar både sikt och löpbarhet. Träningsområdets mittersta del har inslag av kulturmark och stenmurar. Kuperingen är svag och det gäller att hålla koll på att även små höjdskillnader är redovisade på kartan.

Startlista: Individuell start. Sätts upp på förläggningens informationstavla. Startlistan är till för att du som löpare ska få chansen till så mycket individuell träning, samt för att få spridning på startfältet. Ta chansen att fundera innan passet vad du vill tänka/träna lite extra på idag och testa det sedan på passet.

Start: Följ markerad väg med snitsel till start (100% väg). 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: Avstånd mål till parkering ca 1 km nedjogg.

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

SÖNDAG 8:e MARS

MORGON: ONE (WO)MAN RELAY

KARTA:

Färskesjön SO, Tvisten

Kartritäre: Kenneth Kaisajuntti

Skala | Ekvidistans: 1/10 000 | 2,5 m

SAMLING:

Twistens missionshus. 10 min bilfärd från Jändelskolan i Jämsjö. 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:

Lägre avslutas med en stafett-träning vid Twistens missionshus. Masstart för att maximera störningsmomentet. 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.

TRÄNINGSFÖRBEREDELSE:

Banläggare: Anton Johansson

Banlängder: D20 H20	4,6 km 5,9 km
D16 H16	4,6 km 5,9 km
D14 H14	3,8 km 3,8 km

Kontroller: Skärmar + Sport-Ident

Terräng: Ett mycket tekniskt krävande område som erbjuder stor omväxling. Eftersom vi är i Blekinge kommer det såklart att finnas möjlighet att slå sig fram i grönområden av varierande sort, dock blir det i begränsad form. Det kommer erbjudas områden som är extremt snabbsprungna, hög detaljrikedom, partier med höga krävande benlyft, samt såklart täta, gröna partier. Knepet för en behaglig resa är att hålla blicken högt och söka stråk, vilket det bitvis finns många av. Kuperingen är svag.

Start: Avstånd till start ca 1 km. 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 att ni tilldelas rätt karta med ert 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.

Livelox: Banorna kommer att finnas tillgängliga på Livelox efter träningen är avslutad.

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

