



# Inbjudan Vinterläger 2012 Juniorer och Seniorer Region Syd



**OK Orion och Blekinge OF inbjuder till  
vinterläger i orientering för juniorer och seniorer  
fredag 20 till söndag 22 januari 2012. Det blir en stjärnfull  
helg utöver det vanliga, med kartor och banor av bästa kvalitet.**

<b>Prel. Program</b>	<p><b>Fredag kväll:</b> Gafflad natträning med gemensam start, Dackestugan, GPS analys och fika efteråt.</p> <p><b>Lördag förmiddag:</b> "Kratovbanan", Individuell start med sportident, Färskesjön, GPS och video analys på kvällen.</p> <p><b>Lördag eftermiddag:</b> Medeldistans, Individuell start med GPS analys, Augerum.</p> <p><b>Lördag kväll:</b> Föreläsning av Olexandr Kratov från lördagens förmiddagspass.</p> <p><b>Söndag förmiddag:</b> Långpass med teknikslag, Gnetteryd</p> <p>För att öka möjligheten till bra vägvalsanalyser kommer samtliga träningar finnas tillgängliga i digitalt format direkt efter träningen.</p>
<b>Föreläsning</b>	Lördag kväll kommer Olexandr Kratov att föreläsa kring hur man på olika sätt kan analysera sina träningar. "Kratovbanan" kommer bland annat att användas som exempel. Ta därmed gärna med egen GPS-klocka och dator för att analysera dina träningar från helgen (dock inget krav).
<b>Anmälan</b>	Sker via Eventor ( <a href="http://eventor.orientering.se/Events/Show/3499">http://eventor.orientering.se/Events/Show/3499</a> ) senast 1:e januari. Ni anger boende osv. under tjänster i anmälan.
<b>Efteranmälan</b>	I mån av plats senast onsdag 11 januari, mot ett tillägg av 25%
<b>Återbud</b>	Vid återbud efter den 11 januari debiteras den anmälandes klubb hela deltagaravgiften om inte deltagaren kan ersättas av ny deltagare.
<b>Deltagaravgift</b>	1200kr, och då ingår logi i sängar (2 nätter), 6 måltider, 4 träningspaket och föreläsning.  1000kr, och då ingår logi på hårt underlag (2 nätter), 6 måltider, 4 träningspaket och föreläsning.
<b>Samling</b>	Gullberna Park, Karlskrona
<b>Logi/Mat</b>	Boende erbjuds i första hand i Gullberna Park både i säng och hårt underlag. Frukost, lunch och middag serveras ca 150-200 meter från boendet.
<b>Transporter</b>	Transporter till och från träningarna görs i första hand av deltagarna själva. Möjlighet att åka med arrangören från förläggningen till respektive träning finns mot en kostnad av 250:-. Anmäl behov i samband med anmälan.
<b>Deltagare</b>	Lägret är främst för alla juniorer och seniorer i Region 1 (Blekinge, Halland, Småland och Skåne). Elitlöpare eller "motionär" spelar ingen roll, alla är lika välkomna. Deltagare från Göteborg, Västergötland, Eksjö OL-gymnasium och Olofströms OL-gymnasium etc. är också välkomna.
<b>Träningar</b>	Alla träningspass är lagda av Olexandr Kratov med inriktning på elitlöpare. Det kommer att finnas en bana anpassad både för både seniorer och juniorer och likaså herrar och damer. Anmäl klass i samband med anmälan.
<b>Aktuella områden</b>	Dackestugan, Augerum, Färskesjön, Gnetteryd, alla kartor delvis är nyreviderade.
<b>Sportident/GPS-</b>	Vid vissa träningar kommer sportident att användas. Ni som även har egna GPS klockor och egen dator, är välkomna att ta med det (dock inget krav). Begränsad

<b>klocka</b>	möjlighet till att låna GPS klockor kommer att finnas, ange vid anmälan om du är intresserad av att låna GPS klocka.
<b>Väder/Snö</b>	Lägret kommer att genomföras oavsett väder/snö. Vid mycket snö kan fredagens träning ersättas med inomhus intervaller i Karlskronas friidrottsbana.
<b>Specialkost</b>	Anmäls till <a href="mailto:lars-ola.larsson@knsbilfrakt.se">lars-ola.larsson@knsbilfrakt.se</a>
<b>Börja lägret tidigare/extra träningar</b>	Vill ni förlänga lägret och komma redan på torsdagen finns möjlighet att springa Östra Blekinges Nattcup på torsdags kvällen, där Kent Olsson är banläggare. Under fredagen finns sen ett öppet träningspaket som kan springas vid valfri tidpunkt under fredagen. Boende i samma logi som ovan kan även ordnas. Ange detta vid anmälan under tjänster och vid frågor kontakta arrangören enligt nedan.
<b>Öppet hus BTH/OL-Academy</b>	I samband med lägret, under fredagen finns det möjlighet att besöka Blekinge Tekniska Högskola (OL-Academy) för att titta på deras verksamhet och utbildningar. Martin Söderberg som är koordinator kommer att finnas på plats och berättar mer om verksamheten. Besök <a href="http://www.ol-academy.se">www.ol-academy.se</a> för mer information.
<b>Mer information</b>	Lämnas av Lars-Ola Larsson via <a href="mailto:lars-ola.larsson@knsbilfrakt.se">lars-ola.larsson@knsbilfrakt.se</a> alt. 070-925 62 50 <a href="http://www.okorion.com">www.okorion.com</a>