



PM

Vinterläger 20-22 januari.



Prel. Program

Fredag:

- 15.00-17.00 Öppet hus Blekinge Tekniska Högskola och OL-Academy. För information besök www.olacademy.se alternativt kontakta Martin Söderberg (martin.soderberg@bth.se).
- 16.00- Incheckning på vandrarhemmet (även möjligt efter träningen om så önskas)
- 18.15 Bokad transport avgår till träningen från busstations Gullberna Park (se googlemaps).
- 18.45 Samling Dackestugan, med gemensam information.
- 19.00 Gemensam start vid Dackestugan. Här finns möjlighet till ombyte och dusch.
- Efter träning Kvällsfika serveras i Dackestugan

Lördag:

- 07.00-08.00 Frukost
- 08.30 Bokad transport avgår till träningen från busstations Gullberna Park (se googlemaps).
- 09.00-10.00 Medeldistansträning Augerum med fri start. Räkna med ca 15min att köra till träningen.
- 11.30 Lunch serveras på vandrarhemmet
- 13.10 Bokad transport avgår till träningen från busstations Gullberna Park (se googlemaps).
- 14.00-14.45 Start enligt lottad startlista "Kratovbanan" Häljarum. Räkna med att det tar ca 25min att köra till träningen. Ta med sportident.
- 17.00 Middag
- 19.00 Föreläsning
- 21.00 Kvällsfika

Söndag:

- 07.00-08.00 Frukost
- 08.15 Bokad transport avgår till träningen från busstations Gullberna Park (se googlemaps).
- 09.00-10.00 Långdistansträning Gnetteryd med fri start. Ni som planerar att springa 90-120min se till att komma i god tid till träningen. Vätska för självserverning kommer att finnas.
- Räkna med att det tar ca 40min att köra.
- 12.00-13.00 Lunch serveras på vandrarhemmet
- 13.00-14.00 Utcheckning och städning av gemensamma utrymmen innan avfärd hemåt.

Vägvisning sker i begränsad omfattning, se därför till att ha kollat upp respektive samlingsplats i eventor där varje platser för respektive träning finns.

Till samtliga träningar kommer en lista att finnas där man kryssar i att man har startat. likaså är det viktigt att man kryssar i att man är tillbaka.

Föreläsning	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). Lördagens och söndagens träningar kommer dusch att ske i anslutning till vandrahemmet. Ta därför med er varma kläder för ombyte till träningarna. Vi vill uppmana alla som vill och har möjlighet att läsa in sina GPS rutter i Quick Route till främst Natt-träningen och Kratov-banan för att sedan så snart som möjligt skicka dessa till Olexandr kratich@gmail.com detta för att kunna få ut mer av kvällen föreläsning.
Boende	Gullberna Park, http://www.gullbernarpark.se/pages/logi.php Vi kommer att bo på Gullberna Park. Eget sänglinne och badhanduk medtages. Sovsäckar är EJ TILLÅTNA! Innan hemresan ska samtliga rum städas av respektive.
Vägbeskrivning bil	Ni som bor på Gärskullen (meddelas senare): 1. När Ni kommer av E22 och är på väg in mot K-na centrum så ska Ni först rakt igenom en stor rondell, sen kommer det trafikljus och där ska Ni: 2. Ta vänster in på Verkövägen, kör 160 m 3. Ta höger in på Lallerstedts gata, kör 280 m 4. Ta höger, kör på Hultvägen 180 m 5. Ta första vänster in på Aklejavägen, kör 170 m. 6. Ni är framme! Ni som bor på Rågun (meddelas senare): 7. Ni hittar oss på Gullberna Park. När Ni kommer av E22 och är på väg in mot K-na centrum så ska Ni först rakt igenom en stor rondell, sen kommer det trafikljus och där ska Ni: 8. Ta vänster in på Verkövägen, kör 160 m 9. Ta höger in på Lallerstedts gata, kör 280 m 10. Ta vänster, kör på Hultvägen 200 m 11. Ta vänster in på Backsippevägen, kör 70 m. 12. Ni är framme!
Vägbeskrivning buss/tåg	Ni som kommer med tåg/buss. Ta er till Blekingegatan (markerat i Googlemaps). Ca 150-200m gångväg från busstation eller tågstation. Där väljer ni att ta buss nr: 6, som går direkt till Gullberna Park. Därifrån är det sen ca 150m att gå till vandrahemmet. Bussen tar ca 16min och kostar 20kr. Den avgår var tjugonde minut kl. 15.57, 16.17, 16.37 osv.
Googlemaps	I googlemaps finns intressanta platser markerade för lägret: http://g.co/maps/bqnh7 Kartan kommer att uppdateras löpande med mer information/platser under veckan.
Logifördelning	Logifördelning kommer i mitten av veckan.
Transporter	Ni som har bokat transporter, kommer att bli hämtade med minibuss i anslutning till vandrahemmet. Tiderna ovan är avresetider, så se till att vara i god tid till avresan.
Sportident/GPS-klocka	Ni som även har egna GPS klockor och egen dator, är välkomna att ta med det (dock inget krav). Ett antal GPS klockor finns att låna för er som har angett detta. Information om detta får ni på plats.
Kartfiler	Samtliga träningar kommer att bli tillgängliga direkt efter träningen i jpg-format för att analysera era träningar.
Väder/Snö	I nuläget snöfritt.
Mer information/frågor	Lämnas av Lars-Ola Larsson via lars-ola.larsson@knsbilfrakt.se alt. 070-9256250, 0455-27608. Daniel Gunnarsson, 070-6599196 Dessa nummer går även bra att ringa dygnet runt om något skulle hända.

