



Träningsläger för ungdomar och juniörer 13-20 år

JUNIOR CAMP



Jämjö Karlskrona 8-10 mars 2024



Anton Johansson och OK Orions övriga elitlöpare finns på plats under hela lägret. De följer upp deltagarna på träningarna, har genomgångar och lär ut knepen för att lyckas i den tekniska terrängen..



JWOC 2026

Karlskrona Blekinge

Junior Camp är den perfekta förberedelsen för Sydsvenska mästerskapen 2024 och Junior-VM 2026. Du får träna i relevant terräng.



KAR
LSKR
ONA.

Allt du behöver veta

Deltagare

Lägret är för alla födda 2004-2011.

Anmälan

Anmäl dig via Eventor eventor.orientering.se/Events/Show/48325 senast 25 februari. Vi kan ta emot 160 deltagare inklusive ledare.

Efteranmälan

I mån av plats mot ett tillägg av 25 %.

Deltagaravgift

1100 SEK. Då ingår logi på hårt underlag, alla måltider och transport till träningarna.

Ledare

Vi har inget krav att ni ska ha ledare med er, men ledare är varmt välkomna att vara med på lägret. Det kostar endast 825 SEK för ledare som är över 20 år. Ledare är även välkomna att springa träningarna.

Boende och mat

Boende på hårt underlag (skolsalar) i Jämfö Kunskapscentrum (fd Jändelskolan). I anmälan kan du beställa tjänster för vegetarisk kost och vanliga allergier. Har du andra allergier anmäler du dessa till perivan58@gmail.com

Träningar

Fyra orienteringsträningar i relevant terräng inför Sydsvenska mästerskapen 2024 och JWOC 2026. Vi har genomgång och analys av träningarna.

Transporter

Det går bra att vara med på Junior Camp utan egen bil eller buss. Här är exempel på hur ni kan resa till Jämfö.

Tåg från Stockholm

Fredag

- Tåg Stockholm-Bergåsa/Karlskrona 12.21-17.12 (byte i Alvesta och Emmaboda)
- Buss linje 2 Bergåsa-Jämfö 17.20-17.43



Söndag

- Buss linje 2 Jämfö-Karlskrona C 13.15-13.46
- Tåg Karlskrona C-Stockholm 14.42-19.37 (byte i Emmaboda och Stockholm).

Tåg från Danmark

Fredag

- Öresundståg Köpenhamn-Bergåsa/Karlskrona 13.44-17.08
- Buss linje 2 Bergåsa-Jämfö 17.20-17.43



Söndag

- Buss linje 2 Jämfö-Bergåsa 13.15-13.42
- Öresundståg Bergåsa-Köpenhamn 13.51-17.15

Fredag

17:00 Föreläggningen öppnar för incheckning. Det går också bra att checka in efter nattsprinten.

19:00 Start Stjärnnatten (nattsprint)

21:00 Kvällsfika och information

21:30 Ledargenomgång

09:45 Träning

11:45 Lunch

13:15 Genomgång inför träning

14:00 Träning

16:30 Middag

18:30 Analys av träningar och föreläsning.

20:00 Kvällsfika med Melodifestivalen.

Sunday

07:45 Frukost

09:00 Genomgång inför träning

09:45 Träning

12:00 Lunch

Lördag

07:45 Frukost

09:00 Genomgång inför träning

Ytterligare träningar

Mot en extra kostnad kan vi erbjuda ytterligare träningar på fredag och söndag. Samt dusch och kök i Orionstugan. Meddela till Peter Andersson, peter.andersson@siemens-healthineers.com om ni behöver hjälp med transporter eller extra träningar.

Utrustning

Ta med träningskläder, pannlampa, si-pinne samt övrig träningsutrustning för att kunna genomföra fyra orienteringspass.

Väder/snö

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

Specialkost

Anmäls i Eventor i samband med anmälan.

Ansvariga

Huvudansvariga:

Peter Andersson, 076 115 81 89

peter.andersson@siemens-healthineers.com

Pontus Petersson, 070 265 82 27

pontus.t.petersson@gmail.com

Ansvar boende och mat:

Per-Ivan Engström, 070 817 69 20, perivan58@gmail.com

