

Boxholms OK, Mjölby OK och OK 64 inbjuder till Försäsongsläger, 18-19 mars

Stenbockskolan i Boxholm

OBS! Starten för träningspass 1 är ca 10 minuters bilresa från Boxholm och dit behöver lägerdeltagarna skjutas av föräldrar, se program nedan. Passet avslutas i skolan, dvs ingen skjuts tillbaka behövs.

Program:

Lördag 18/3

13:00	Incheckning, Stenbockskolan i Boxholm.
13:15	Ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 1.
13:30	Träningspass 1: hemlängtansträning, som springs parvis. Gemensam avresa till start.
16:00	Middag
17:30*	Hur banläggning går till och gemensam banläggning i grupper för träningspass 3. (slingorientering söndag)
19:00*	Samling och ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 2.
19:15*	Träningspass 2: inomhus-sprint/stafett/intervall.
xx:xx	Kvällsfika
xx:xx	Film för de som vill

*Tider kan komma att justeras. Beroende på antal deltagare kan banläggning o träningspass 2 komma att köras parallellt i grupper med byte.

Söndag 19/3

08:00	Frukost
09:15	Samling och ombytta och klara inför träning. Genomgång av träningspass 3.
09:30	Träningspass 3: slingorientering. Vi kommer att gå gemensamt till start ca: 5 minuter från Stenbockskolan.
11:30	Packning och städning.
12:00	Lunch
13:00	Hemresa

Packlista: Sovsäck, kudde, liggunderlag/luftmadrass, hygienartiklar, kompass, SI-pinne, kläder för tre OL-träningar, varav en för inomhusorientering.

Anmälan: Anmälan, som är bindande, sker via OL-skoj, www.olskoj.se/oof, senast 6/3. Kom ihåg att uppdatera er profil med aktuella kontaktuppgifter och allergier.

Kostnad: 400kr som faktureras klubbarna i efterhand.

Övrigt: För att delta på lägret ska man klara av att springa orientering på gul nivå. Om man önskar annan svårighetsgrad på träningarna än klassen man springer ska detta skrivas i infofältet under profilen.

Vid frågor: Kontakta (Anders Molin, molin@calypso.se alt. 070-244 29 58)