

OLGY UPPSALA

Läger Oxelösund

Vi åker iväg på ett SM-läger där vi får testa på terrängen inför nästa års SM-tävlingar.

Var: Oxelösund

När: 20/9–21/9

Kostnad: Max 600 kr

Anmälan: Via mail till

liutauras.bilevicius@skola.uppsala.se senast fredag 15/9

Viktigt att du är frisk och hel: Har du någon känning av en skada, prata med din tränare innan! Vila upp dig med bra sömn och kost sista dagarna inför. Har du minsta sjuksymtom får du inte följa med.

Boende: Vi bor på hårt underlag i OK Måsens klubbstuga på Jogersö.

Mat: Gemensam matlagning middag onsdag, frukost och lunch torsdag. Matlagsfördelning skickas ut senare. Du ordnar **EGEN LUNCH** till onsdagen som ska kunna ätas i samband med träning ute i skogen. ÅH-mål och mellis ordnar ni själva.

Resa: Vi åker med storbuss. Gunilla har tagit ledigt för alla men du ansvarar själv för att kolla upp vad du behöver göra när du är borta.

Packlista:

- OL-kläder för 4 pass
- OL-skor
- SI, kompass, def, plastficka A4/A3, linda
- ÅH-mål för alla träningar (räkna inte med att vi stannar och köper något)
- Saker för att sova på hårt underlag
- Handduk
- Lunch onsdag
- Kläder att ha på Boda Borg (inneskor och oömma kläder)
- Torrt ombyte till efter träningarna. Vi byter om innan vi sätter oss i bussen för att minska sjukdomsrisk.



Lägerprogram

Tiderna är preliminära och kan komma att ändras under lägret. Detta kommuniceras ut via SMS-gruppen/Supertext.

Onsdag 20/9

07.55 Inpackning i bussen
08.00 Avfärd Celsiusskolan
10.30 Träning 1
12.00 Egen medhavd lunch
13.15 inkvartering boende
14.30 Avfärd Boda Borg
15.00 Boda Borg
18.00 Träning 2
20.00 Middag
22.00 Sovdags

Torsdag 21/9

07.15 Frukost
08.30 Avfärd träning 3
09.15 Första start
11.15 Dusch, lunch och städning
13.15 Avfärd hemåt
14.30 Träning 4
18.00 Framme i Uppsala

Extra ledare

Johan Ek-Larsson kommer följa med som ledare på lägret!

OLGY UPPSALA

Läger Oxelösund

Träning 1: SM-relevant träning

Vi stannar på vägen ner för lägrets första träning.

Syfte: Lära känna terrängen inför SM 2024. Reflektera över vilka förmågor som behövs specifikt i denna terräng, såväl fysiska som tekniska.

Spring gärna 2 och 2 och diskutera vad som är tydligt i terrängen, mindre tydligt i terrängen och vad det finns för olika vägval.

Boda Borg

Vi spenderar två timmar på Boda Borg, dit vi åker buss.

Syfte: Ha kul och bygga laganda. Lagindelning kommer senare.

Träning 2: Keps-OL Jogersö

Fartpass som utgår från boendet.

Syfte: Roligt pass i hög fart.

Lagindelning kommer senare.

Träning 3: Medel-KM med SI

Vi åker buss till Brannäs för en medeldistans.

Syfte: En medeldistans i fart för att träna på att tävla. Försök hitta ditt tävlingsfokus och genomför passet som om du hade tävlat. Du får även träna på att orientera i hög fart och anpassa farten efter bananssvårighet. Startlista kommer senare.

Träning 4: Par-OL med långdistanskaraktär

Vi stannar i Södertälje på vägen hem för lägrets sista pass, som också är SM-relevant.

Syfte: Ett lugnare pass med fokus på vägval.

Parindelning kommer senare.