



Påskläger i Oskarshamn

Vårsäsongens viktigaste och förhoppningsvis roligaste läger går av stapeln i Oskarshamn den 13–17 april. Lägre börjar med en tävling– Skullebomedeln - i närheten av Linköping på lördag och sen åker vi ner till Oskarshamn för fyra dagars träningsläger.

Lägre är i första hand inriktat på ungdomar mellan 13 och 20 år, men alla medlemmar oavsett ålder är välkomna. Träningarna kommer att utgå från de speciella träningspaket som är framtagna av USM-arrangören och är bra för alla, men extra bra för de som tänker springa USM till hösten. Men eftersom det alltid är bra att träna teknik i nya terrängtyper så vill du utvecklas som orienterare är detta ett bra tillfälle oavsett ålder och kunskapsnivå.

Kostnader

Lägre är subventionerat av klubben och kostnaden för lägre kommer, beroende på antalet deltagare, att hamna mellan 500 och 1000 kr. I kostnaden ingår resa, logi, mat och träningar.

Resa

Klubben samordnar resan och beroende på deltagarantal samåker vi i bilar eller hyr minibussar.

Boende och mat

Klubben har bokat SOK Viljans klubbstuga med plats för ca 40 personer.

<http://www.sokviljan.se/Klubbstugan/Uthyrningavstugan/> Övernattningen blir på hårt underlag, t.ex. med eget liggunderlag och sovsäck. Boendet ligger en bit utanför Oskarshamn men är i direkt anslutning till de flesta träningarna och en kort bilresa bort från övriga. Det gör att vi inte kommer att behöva läggaså mycket tid på en transporter.

Vi planerar för att få med oss några vuxna som kan sköta det mesta av matlagning, om det

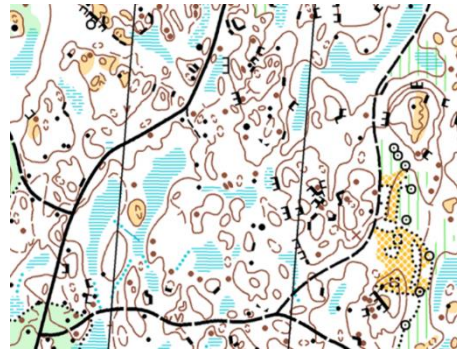
inte går får vi dela upp ansvaret för matlagning mellan deltagarna.



Tävlingen

Tävlingen vi planerar att delta i är en vanlig nationell tävling – Skullebomedeln - i södra Östergötland. Terrängen lär bland annat påminna om det som väntar i O-ringen till sommaren. Anmälan till tävlingen görs av deltagarna själva.

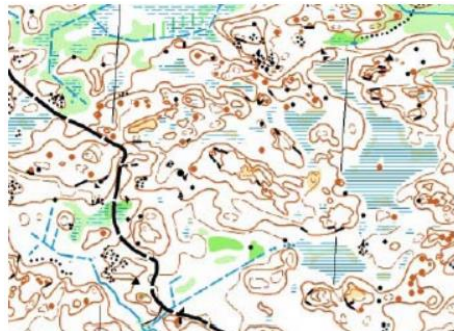
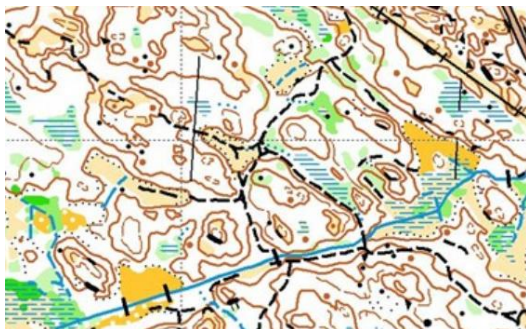
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/21916>



Träningarna

Vi planerar för minst ett träningspass varje dag och basera träningarna på de träningspaket som säljs inför USM. <http://www.sokviljan.se/globalassets/sok-viljan---orientering/usm-2019/traningskartor/traningspaket-usm-2019-oskarshamn.pdf>

Träningarna kommer att bland annat ha inriktningen förenkling/kontrolltagning, långsträckor, stafett-träning, kartkontakt/korridor-OL mm. Generellt är det god framkomlighet och inte så kuperat, Trevlig terräng att springa i med andra ord.



Anmälan

Anmälan till tävlingen sker i Eventor enligt länk ovan. Anmälan till lägret görs med denna länk: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/9831>