



Frölundas Orienteringsläger för ungdom och vuxna!



4-5 september

Program

Lördag 4/9:

Kl. 9: Samling Frölunda Klubbstuga

Kl. 9.15 Avfärd Solängens BK klubbstuga, i Eklanda.

Kl. 10 Tuffa tuffingars back-bana(10 goa backar) i Ängårdsbergen ett fysiskt pass med inriktning på kondition och styrka. Enkel orientering, motsvarande ungefär gul-nivå. Det finns fyra olika banor:

- "3 Backar" 3,7 km (passar ålder upp till 12 år)
- "5 Backar" 5,1 km (passar 13-16 år och vuxna motionärer)
- "8 Backar" 6,5 km (passar dig som vill ha ett bra pass)
- "10 Backar" 8,2 km (500 m stigning för dig som vill ha en riktig genomkörare)

Banorna kan med fördel springas i grupp. Vi kör med SportIdent.

Går att byta om och duscha mellan träningspassen i Solängens klubbstuga.

Kl. 12-13 Lunch Solängens BK klubbstuga

Kl. 14.30 Start Sprint-OL i Eklanda. Banlängd 2,2 km. SportIdent. Intensiv orientering och kartläsning med vägval. Går enbart i stad/park-miljö. Passar alla åldrar och nivåer. Pris till snabbast tid!! Killar och tjejer.

Kl. 17 Middag i Frölundas Klubbstuga Sisjön

Kl. 18

- Start Äventyrs 5-Kamp. Målgrupp: Ungdomar
- OL-Teknik Föreläsning av Richard, exempel från bl.a Elitserien. Målgrupp: Vuxna

Kl. 21

- Prisutdelning Sprintmästare och Äventyrs 5-Kamp.
- Kvällsmacka

Kl. 21.30 Film

Söndag 5/9:

Kl. 08 Frukost

Kl. 09 Avfärd Eklanda

Kl. 10 Teknik – OL Banor, slingor, Start o Mål: Trinde Mosse. Du springer flera slingor eller bara en.

- Lätt 1 – 2,2 km: Gul+ -nivå.
Träna på att hoppa av ledstång och gå kort sträcka mot större uppfångare, t ex mosse, stenmur. Följ andra ledstänger än stigar, möjlighet att välja svårare "rakt på" eller längre "runt på stig".
- Medel 1 – 2,3 km: Orange-Violett nivå
Träna på vägval och sista säkra-kontrolltagning. Tuff terräng/kupering
- Medel 2 – 2,3 km: Orange-Violett nivå
Träna på förlängning och sista säkra-kontrolltagning. Lättare kuperad terräng.
- Svår 1 – 3,0 km: Svart nivå
Träna på förlängning och sista säkra-kontrolltagning. Riktningförändring(utgång från kontroll). Lättare kuperad terräng.
- Svår 2 – 3,9 km: Svart nivå
Träna på vägvals bedömning, sista säkra-kontrolltagning. Tufft kuperad terräng

Kl. 12 Lunch – Korvgrillning vid Trinde Mosse

Kl. 13 Avslutning

Kostnad: 100 kr/pers att betalas på plats

Anmälan: Till lager@froundaol.se så snart som möjligt så vi kan planera övningar mm, men senast 27/8

Naturligtvis går det bra att bara vara med på delar av lägret, men vi vill gärna ha din anmälan så vi kan trycka kartor etc.

Hjälp: Vi kommer dela ut uppgifter till deltagarna såsom ansvar för en måltid, femkamp mm. Dessutom öskar vi att flera av klubbens erfarna löpare kan hjälpa till med uppföljning några träningspass