



## Snättringe SK inbjuder till Påskläger 2017

---

Yes! Det blir tränings- och tävlingsläger i påsk även 2017! I år går resan till Slovenien, längs Medelhavets kust. Troligtvis blir det några träningsdagar i Kroatien också! Easter4 bjuder på fina tävlingar i karstterräng (stora gropar), och det kan kanske bli lite stenig terräng också! Givetvis är alla välkomna att följa med på resan, oavsett om du är elitlöpare, ungdom, veteran, SSKare eller icke-SSKare!

**Datum:** Om flygbiljetterna finns kvar till rimligt pris då anmälningstiden till denna resa har gått ut så kommer det i princip bara att finnas ett möjligt resealternativ. Avresa måndag 10 april 13.10, åter i Stockholm måndag 17 april 19.00. Möjlighet finns ändå att ansluta på långfredagen (och därmed delta på tre av fyra tävlingar men inga träningar). Om flygbiljetter inte finns kvar kommer alternativa lösningar att gå ut till de anmälda.

### **Preliminärt program:**

**Måndag 10/4:** Avresa ca 13.15 från Stockholm-Skavsta, till Rijeka (Kroatien). Därifrån troligtvis resa till ön Cres (ca 1 timme bilresa + färja). Förhoppningsvis en sprint precis bredvid flygplatsen i en lurig by för de som vill.

**Tisdag 11/4:** Träningsdag 1, två träningspass i fin terräng.

**Onsdag 12/4:** Träningsdag 2, två träningspass i fin terräng.

**Torsdag 13/4:** Resa till Koper, Slovenien (ca 1,5 timmes bilresa). Där kör vi träningsdag 3 med två träningspass.

**Fredag 14/4- långfredagen:** Easter4 etapp 1, sprint Koper. För den som önskar, ytterligare ett (lugnt) träningspass på eftermiddagen/kvällen.

**Lördag 15/4- påskafton:** Easter4 etapp 2, medeldistans Podgrad. Eftermiddagen fyller vi med det som verkar intressant.

**Söndag 16/4:** Easter4 etapp 3, långdistans Podgrad. Eftermiddagen fyller vi med lämplig aktivitet.

**Måndag 17/4:** Easter4 etapp 4, förlängd medel Kozina. Snabbt ombyte och sedan tillbaka till Rijeka för att flyga hem vid 16.05. Åter i Stockholm-Skavsta ca 19.00. Slut på veckan!

**Resa:** Preliminärt flyg till Rijeka, Kroatien. Tyvärr flyger bara Ryanair dit (och endast måndagar och fredagar) vilket gör att om biljetterna tar slut så måste alternativa resvägar undersökas (mest intressant är då Trieste och Venedig), därför kan det bli ändringar i resväg. Även träningsplatserna kan komma att justeras. I dagsläget är dock biljettillgången god.

Incheckat bagage ingår inte i flygbiljetten, önskar ni detta så skriv det i anmälan (ca 500 kr/ väska, 15 kg). På plats har vi hyrbil under hela vistelsen. Chaufförer önskas, ange i anmälan om ni kan tänka er att köra.

Om du önskar en längre/kortare resa går det säkert att ordna, då får ni dock ordna flygbiljetter och marktransporter själva. Skriv i anmälan i övrigt-rutan om ni ordnar ett "eget upplägg" på resan. Avresa 10/4 är satt med hänsyn till att de som vill ska kunna springa Swedish League helgen 8-9 april.

**Tävling:** Easter4, <http://www.easter4.com/>, 4-dagars tävling med fullt klassutbud. Etapp 1 sprint, etapp 2 medel, etapp 3 lång och etapp 4 förlängd medel. Än så länge är informationen ganska bristfällig på hemsidan, men mer kommer hela tiden. Terrängen är av karsttyp, vilket karaktäriseras av stora, runda och djupa gropar. Kuperat vilket inbjuder till bra vägvalssträckor, säkert en hel del inslag av sten också... Finns några kartklipp på deras hemsida också!

**Träning:** Arrangören har ett gäng träningar, planerade tillsammans med OL-nörden Jan Kocbach. Förhoppningsvis kan vi utnyttja dessa, vilket i så fall säkert innebär högkvalitativa träningar med utsatta kontroller på de flesta pass. Om inte så ser vi till att ordna träningar som passar alla. Det blir en blandning av korta, intensiva pass (OL-intervaller, keps-OL, sprint, ...) och längre pass med fokus på teknik (långdistans, vägval, kontrollplock, ...). Räkna med ett längre pass och ett mer intensivt per dag. Vi försöker ordna träningar på svårighetsnivåer som passar alla som deltar (men jag kan inte lova att vi lyckas erbjuda lätta banor på alla pass). Det är alltid okej att avstå ett pass eller bara gå ut och gå/ köra lugnt om man känner att det blir för mycket!

För den som vill veta hur terrängen kan det se ut så här:

Karta på Cres: [http://www.dxdeluxe.se/linnekartparmen/show\\_map.php?user=Pia&map=451](http://www.dxdeluxe.se/linnekartparmen/show_map.php?user=Pia&map=451)

Och en till från samma område: [http://karte.rutka.net/show\\_map.php?user=polona&map=1408](http://karte.rutka.net/show_map.php?user=polona&map=1408)

Karta från Koper, på gränsen mellan Slovenien och Italien:

[http://www.dxdeluxe.se/linnekartparmen/show\\_map.php?user=Osamoborac&map=4417](http://www.dxdeluxe.se/linnekartparmen/show_map.php?user=Osamoborac&map=4417)

Och en till därifrån: [http://www.hestraif.se/kartarkiv/show\\_map.php?user=emilkarlsson&map=428](http://www.hestraif.se/kartarkiv/show_map.php?user=emilkarlsson&map=428)

Så det finns ganska så varierad och bra terräng att träna i!

**Boende och mat:** Av vandrarhemsstandard, typ vandrarhem, campingstugor, gruppboende eller liknande. Sängkläder behöver inte tas med. Mat lagar vi troligtvis en del själva, då delar vi på både arbete och kostnad.

**Turism:** Kroatiska och Slovenska kusten är ett populärt sommarresmål med stränder, bad, och en rik historia. Också gott om spektakulär natur, både för häftig orientering och för t.ex. vandringar. Vädret är i april mycket bra, 16-17 grader och goda solchanser. Kom dock ihåg att det är en träningsresa, även om vi säkert hinner med lite annat också! ☺

**Kostnad:** Beräknas till ca 3800 kr/person, för hela 7-dagarsresan. Detta inkluderar flygresor, boende sju nätter, bilhyra inklusive bensin för hela resan, alla träningar samt alla tävlingar. Mat tillkommer. Betalning delas upp i två delar, 2000 kr i förskott samt resterande del efter resan. Betalning sker till Snättringe SK:s plusgiro: 16 86 12-0.

#### **Tillägg och avdrag:**

Incheckat bagage: ca 500 kr/väska (15 kg)

Egen resa: ca -1600 kr/pers (om du skaffar egen resa)

**Anmälan:** Via "Klubbaktiviteter" på Eventor, (länk här), gärna så snart som möjligt men **senast söndag den 8:e januari klockan 23:59**. Du kan ta bort din anmälan fram till den 8:e januari men sedan är anmälan bindande- du kan inte ändra dig därefter! Alla är välkomna att delta, oavsett ålder eller klubbtilhörighet. Anmälan ska inkludera följande uppgifter (som också står på Eventor):

Fullständigt namn som i passet

Nationalitet

Personnummer

Passnummer

Tävlingsklass (eller om du inte vet, den svårighet du önskar på träningarna)

SI-nummer

Resealternativ (huvudresealternativet eller annat eget alternativ)

Eventuellt incheckat bagage

Eventuell specialkost

Möjlighet att köra bil till Skavsta/ Arlanda

Möjlighet att köra bil i Kroatien/ Slovenien

Eventuellt övrigt som kan vara bra att veta

En förskottsbetalning tas ut på 2000 kronor och skall betalas till plusgiro 168612-0 (Snättringe SK).

Märk betalningen med Slovenien samt resenärens/resenärernas namn.

**Frågor?** Gärna det, skicka till Hector Travels™ på [davhector@hotmail.com](mailto:davhector@hotmail.com) eller 070- 437 65 81 (David Hector).

**Välkomna!**

