



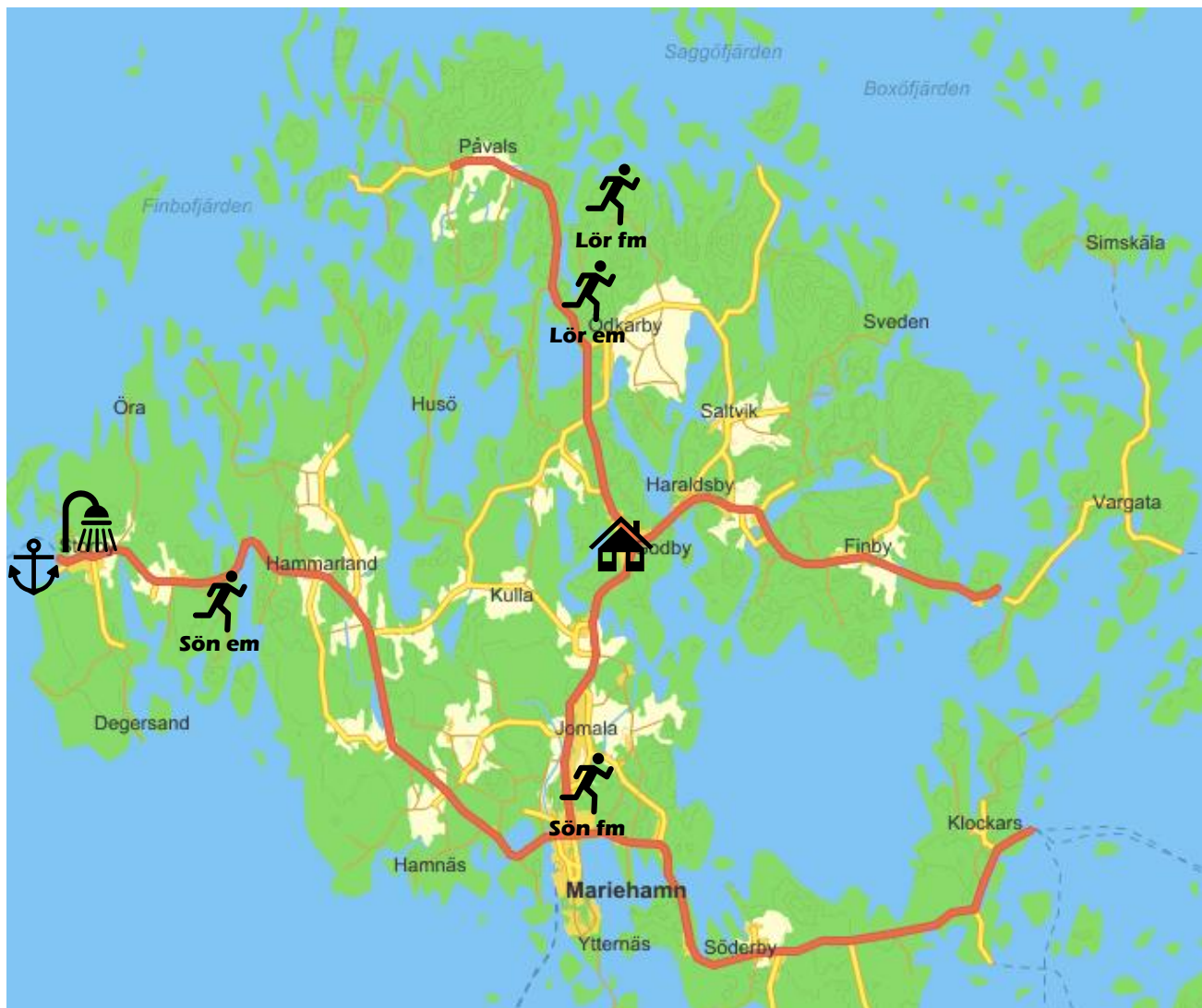
P M

Läger Åland

23-25 november



Översiktskarta



Platser

Godby vandrarhem/Ålands idrottscenter: <https://goo.gl/maps/q8TPRcnph4r>

Lör fm – 2xmiddle, Pettböle: <https://goo.gl/maps/xNwSnzFqrdH2>

Lör em – Natt, Solbacka: <https://goo.gl/maps/d9RLS613TQ72>

Sön fm – OL-intervaller, Kasberget, Jomala: <https://goo.gl/maps/XukYeu6k2YP2>

Sön em – Skymning/natt, Björnhuvud: <https://goo.gl/maps/8XDj6s4NxRA2>

Dusch Eckeröhallen: <https://goo.gl/maps/bqgBPSUG9c52>

Preliminärt program

Alla tider är angivna i lokal tid. Finsk tid: +1 h på svensk tid

FREDAG:

Valfri tid – Avresa Huddinge med bil (räkna med minst 2 h)

19:30 – Incheckning Eckerölinjen från Grisslehamn

20:00 – Avresa Eckerölinjen

22:45 – Ankomst Eckerö

LÖRDAG:

08:30 – Frukost

09:45 – Avresa träning – 2xmiddle, Pettböle (21' bil)

ca 10:45 – Första start 2xmiddle

ca 13:30 – Lunch

15:00 – Avresa simhall för simning och bad

16:00 – Avresa träning – Natt, Solbacka (12' bil)

ca 19:00 – Middag

SÖNDAG:

08:30 – Frukost

09:30 – Avresa träning – OL-intervaller Kasberget, Jomala (12' bil)

ca 10:15 – Start OL-intervaller

ca 13:00 – Lunch, därefter packning och städning

14:45 – Avresa träning – Skymning/natt, Björnhuvud (25' bil)

från 17:00 – Dusch Eckeröhallen (11' bil från Björnhuvud)

18:00 – Incheckning Eckerölinjen från Eckerö (3' bil från Eckeröhallen)

18:30 – Avresa Eckerö

19:30 – Ankomst Grisslehamn

ca 21:30 – Ankomst Huddinge



PM – praktiska saker

Resa

Vi åker i bilar upp till Grisslehamn, se bilfördelning nedan. Ni kan absolut göra byten mellan bilarna, lös det själva i så fall. Dock måste ombordstigning på båten ske enligt just denna fördelning eftersom ni är bokade med båtbiljetter i dessa konstellationer. Detta gäller både ut- och hemresa.

BILFÖRDELNING:

Fredric J, Göran N, Simon H (avresa fredag förmiddag)

Stefan S-G, Gittan G, Isak G, Molly G, Thea G

Ingemar T, Anna T, Kristina T, Jakob T, Jesper L

Jörgen H, Frida H, Cecilia H, Elin W, Hanna L

Per K, Gunilla K, Mattias K, Ivar L-L, Alva L-L

Monica H, Hampus H, Filip H, Oskar E

Fredrik E-M, Louise E-M, Ludvig E-M, Gustav E-M, Elin A

Mats B, David B, John W, Andreas B

David H, Tobias K, Albin H, Erik M, Edward M

Elisabeth H ansluter på lördag morgon

Fetmarkerad är förare och ansvarig för att kontakta sina medpassagerare

Ni som är förare får biljetten mailad till er, denna gäller för både ut- och hemresa samt ev. julbord.

Föraren bestämmer tillsammans med passagerarna när ni åker från Huddinge. Båten avgår från Grisslehamn kl 20:00 (gäller ej Fredric/Simon/Göran) och incheckningen stänger 19:30! Enligt Google tar det knappt 2 timmar att köra dit men det vara fredagsköer så chansa inte för mycket med tiden, åk så ni hinner!

Båten anländer 22:45 till Eckerö (lokal tid) och då åker vi direkt till Godby vandrarhem, ca 30 min att köra. Ev. praktikaliteter kan vi ta då.

Hem går båten kl 18:30, i Grisslehamn 19:30. Eftersom det är kallt så har vi bokat omklädningsrum och dusch på Eckerö från 17 så att vi kan duscha innan hemresan. På båten hem har flertalet bokat julbord. Vi borde vara tillbaka i Huddinge strax innan 21:30 på söndagskvällen.

Boende

Godby vandrarhem/Ålands idrottscenter: <https://goo.gl/maps/q8TPRcnph4r>

Vi bor i 8-bäddsrums av vandrarhemsstandard. För att göra det enkelt när vi anländer sent på kvällen så är här en **rumsfördelning**:

Isak G, Jakob T, Cecilia H, Elin W, Oskar E, Hampus H, John W, Albin H

Kristina T, Frida H, Hanna L, Annick M, Molly G, Thea G, Elin A, Alva L-L

Mattias K, Ivar L-L, Simon H, Fredric J, David H, Jesper L, Tobias K, Göran N

Monica H, Filip H, Erik M, Edward M, Mats B, David B, Andreas B

Gittan G, Stefan S-G, Gunilla K, Per K, Anna T, Ingemar T, Jörgen H, Elisabeth H

4-bäddsrums: Fredrik E-M, Louise E-M, Ludvig E-M, Gustav E-M

Lakan ingår, sängkläder behöver ni alltså inte ta med!



Mat

Frukost ingår, och vi äter kl 08:30. Se till att komma till frukosten just då eftersom det är fler stora grupper på boendet!

Vi ska ju också äta luncher, middagar och kvällsmål. De lagar vi själva, vi har bara ett kök att tillgå vilket gör att vi satsar på storkök. Eftersom det är fler på boendet och i varje fall en till större grupp får vi vara lite flexibla med våra mattider och samsas med dem i köket.

Att det bara finns ett kök med begränsad mängd köksutrustning gör också att vi måste **ta med oss varsin tallrik och bestick**.

Vi ansvarar för matlagningen tillsammans i följande grupper:

Lördag lunch: Team Hatlen/ Gelius + Elin A & Alva. "Ryktet" (nåja, det är bekräftat) säger att Hatlen redan har en bra idé...

Lördag middag: Team "50+": E&J Hector, P&G Kallhauge, A&I Tedhamre samt G Nilsson

Lördag kvällsmål: "Tonårgänget": Oskar, Albin, Isak, John, Andreas, Elin, Cecilia, Jakob (David H kan bistå med handlingshjälp)

Söndag lunch: Team Eggöy Markhester/Bern/Melin

Söndag snacks innan hemresa: "Juniorerna": Jesper, Kristina, Frida, Tobias, Ivar, Mattias, Hanna & Annick.

Ni får själva välja vad ni vill servera, tänk på allergier bland deltagarna:

- 4 vegetarianer
- 1 vegan
- 1 mjölkproteinallergiker
- 2 glutenfritt

Samt 1 luftburen jordnötsallergi vilket innebär att **ingen får ta med sig jordnötter på resan!**

Tips 1: Det kan vara en bra idé att handla innan avresa, alltså i Stockholm. Tips 2: Det finns en del mat i klubbstugan (mest pasta men också annat) som gärna får tas med!

Alternativ träning

För den som är skadad eller av annan anledning inte kan eller vill springa allt finns det möjlighet till simträning och gym för ca 5 € i direkt anslutning till vandrarhemmet. För de lite yngre (orange och vit bana) och de som vill är planen att bada/simma istället för natträningen på lördag eftermiddag, antingen i anslutning till boendet eller badhuset Mariebad i Mariehamn.

Övrigt

Vi åker utomlands, ta gärna med ditt europeiska sjukförsäkringskort om du har (rekommenderat men inget krav på Åland). Giltigt ID-kort är ett måste för alla över 18 år (körkort räcker)!

Alla tider är angivna i lokal tid. Åland ligger en timme före oss tidsmässigt.

Resentyg

För alla under 18 år som inte reser med sina föräldrar krävs ett intyg att man får resa själv. Ladda ner, skriv ut och fyll i: <https://www.eckeroLINjen.se/content/uploads/resetillstand.pdf>. Och glöm inte att ta med er detta! Om ni behöver hjälp kan ni få det på torsdag i samband med träningen.



Ta med

- Träningskläder för 3-4 pass
- Kompass, SI-pinne och definitions hållare, gärna gps-klocka för uppladdning till Livelox
- Vardagskläder
- Handduk
- Varmt ombyte till efter träningen. Jätteviktigt i november!
- Badkläder för orange grupp och yngre (& alla andra som kanske vill bada efter en träning)
- Pannlampa. Hör av dig om du behöver låna!
- ID-kort, reseintyg (för alla under 18 år utan medföljande föräldrar), europeiskt sjukförsäkringskort
- Bankkort/ fickpengar (Euro)
- Tallrik och bestick

Kostnad

600 kr plus eventuellt julbord, faktureras i efterhand. SSK subventionerar resten av kostnaden (ca 300 kr/person). För er som ännu inte är medlemmar kostar resan ca 900 kr.



PM – träningar

Syfte

Lägre ligger i början av den långa träningsperioden i vinter. Men även om det är tidigt i träningsperioden, är det en god idé att släpa på orienteringstekniken redan nu. Tanken med lägre är att få så mycket teknikträning som möjligt, och därför är det två orienteringspass per dag och alla pass är utmanande tekniskt! Vi kommer att springa på grymt fina kartor!

För att få ut så mycket som möjligt av lägre, försök hålla fullt fokus på varje pass! Hellre lite kortare pass med högt fokus, än långa med lågt fokus. Vi blir bra på det vi tränar på, så tränar vi på orientering med fokus och framförhållning, så är det större chans att vi gör samma på tävling!

Kartor och jakt

Vi har fått tillgång till kartorna av IF Åland trots att det från början inte såg ut som att det skulle gå att få tillgång till områdena pga jakt. Här ska vi rikta ett stort tack till Michael Linde och Tapani Sivén från IF Åland som har sett till att vi har möjlighet att träna på dessa fantastiska områden! Eftersom det är jakt på stora delar av Åland i den här perioden är det viktigt att vi inte springer utanför kartområdena som vi blivit tilldelade. På nattträningen på lördag eftermiddag är det viktigt att se till att vi inte startar innan utsatt tid enligt programmet, pga jakt.

Utsättning

För att lägre ska bli så bra som möjligt för alla behöver vi hjälp med utsättning till lördag fm, lördag em och söndag em, på söndag fm springer vi på fasta kontroller från IF Åland. Fundera gärna på om du kan hjälpa till med utsättning.



Lördag förmiddag – **2xmiddle, Solbacka**

PRIOPASS

Karta

PETTBÖLE

1:10 000 Ekv. 5 m

Ritad 1989 av Jorma Ake, reviderad 2017 av Anton Kuukka, ISOM 2017

Plats

<https://goo.gl/maps/xNwSnzFqrdH2>

Baninfo

Svart – 3,02 km + 3,40 km

Orange – 1,65 km + 1,44 km

Vit – 1,27 km + 0,72 km

Uppvärmningsbana (orange/svart nivå) – 1,95 km

Banläggare: Flavio Poltéra

Beskrivning

Denna träning försöker vi göra så tävlingslik som möjligt, och för att göra det kommer vi att använda oss av Sportident och skärmar på kontrollerna, definitionsställare, och en startlista. Tanken är att simulera en medeldistans/förlängd medeldistans, men ha en kort paus i mitten för att kunna reflektera över vad jag gjorde bra och dåligt under första delen, och vad jag ska fokusera på under andra delen. Pausen gör också att vi kommer ner i puls för att kunna köra hårt även på andra delen. En lämplig paus är 3-5 min.

Vid elittävlingar på hög nivå (VM, JVM, och ibland på SM och Swedish League) finns det ofta en uppvärmningskarta innan start för att försöka komma in i terrängen och just denna karta. Man använder då en separat del utanför tävlingsområdet för detta. Ta chansen att springa på uppvärmningskartan för att komma in i orientering på Åland, för många av oss är det första gången på Åland och kartorna ser lite annorlunda ut, t.ex. redovisningen av grått på kartan.

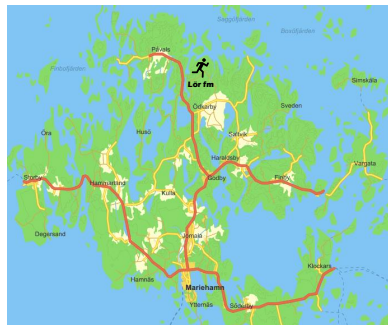
Markering av kontrollerna

Sportident och skärm. Utsatt enligt definitionen, använd den! Vi behöver hjälpas åt med utsättning och intagning!

Livelox

<https://www.livelox.com/Events/Show/35772/Middledistance-Trainingcamp-Aland>

Ta med gps-klocka så att du kan ladda upp till Livelox efter träningen. Idén är att göra en bra analys med Livelox och sträcktider på kvällen! För att analysen ska bli så bra som möjligt är det bra om många lägger upp!



Lördag eftermiddag – Natt, Solbacka

Karta

SOLBACKA

1:10 000 Ekv. 5 m

Ritad 1989 av Jorma Ake, reviderad 2006 av Benny Blomster, ISOM 2017

Plats

<https://goo.gl/maps/d9RLS613TQ72>

Baninfo

Svart – 9,36 km med flera avkortningar: 8,01 km - 6,64 km
- 5,12 km - 3,76 km

Banläggare: Fredric Johansson

Beskrivning

Natt med fokus på långsträckor. Tanken är att köra detta som ett lugnt pass, så spring lugnt och fokusera på tekniken. Det kommer bjudas på en tuff teknisk utmaning i ett område med väldigt få stigar! Det ser otroligt fint ut på kartan, så ta chansen att glida fram med full koll i mörkret i mystempo och njuta!

Markering av kontrollerna

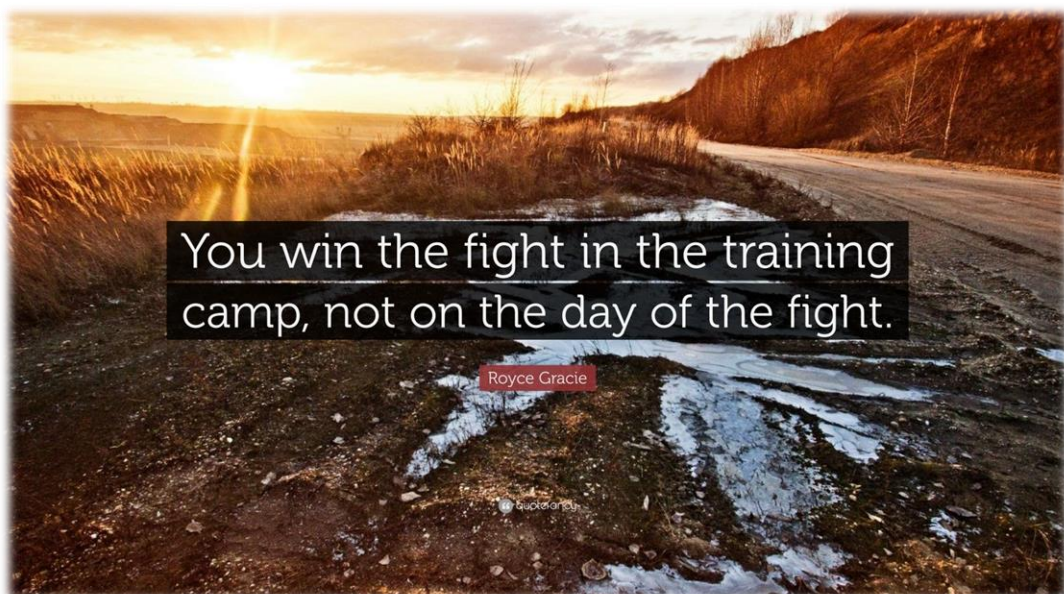
Snitslar. Tanken är att några av de som springer ut först sätter ut men det finns kanske fler sätt att göra det på, kom med idéer.

Jakt

Vi får inte starta innan det är mörkt, pga jakt. Ingen start på banan förrän 16:30.

Bad

För de lite yngre (orange och vit bana) och de som vill är planen att bada/simma istället för denna natträning, antingen i anslutning till boendet eller badhuset Mariebad i Mariehamn.



Söndag förmiddag – **PRIOPASS** **OL-intervaller, Kasberget, Jomala**

Karta

KASBERGET

1:10 000 Ekv. 5 m

Reviderad 2010 av Benny Blomster & 2017 av IF Åland, ISOM 2017

Plats

<https://goo.gl/maps/XukYeu6k2YP2>

Baninfo

Svart – 7,64 km fördelat på 7 intervaller

Orange – 4,92 km fördelat på 5 intervaller

Vit – 2,87 km fördelat på 6 intervaller

Banläggare: Flavio Poltéra

Beskrivning

OL-intervaller i masstart, eller med korta mellanrum mellan löparna. Valfritt att köra på egen hand om man hellre gör det.

OL-intervaller är en mycket bra form för teknisk träning då man får möjlighet att utvärdera direkt efter varje intervall och fundera ut vad man ska göra på nästa intervall. Det kommer att vara en bra träning för stafetter med mycket folk runt omkring men även för individuell orientering då man tvingar fram ett läge med fler löpare runt sig som kan vara stressande, och stressad kan man bli även i individuell orientering. Det blir lätt hetsigt när man startar i masstart, men tänk då att vi ska lugna ner oss och fokusera på orienteringen, den går alltid i första hand för att prestera så bra som möjligt! Dessutom kommer det vara bra fysisk träning då man får möjlighet att återhämta sig lite efter intervallerna och kunna pressa hårdare på nästa. Även om det var en tuff lördag så försök pressa dig även på detta pass, det har du nytta av i längden!

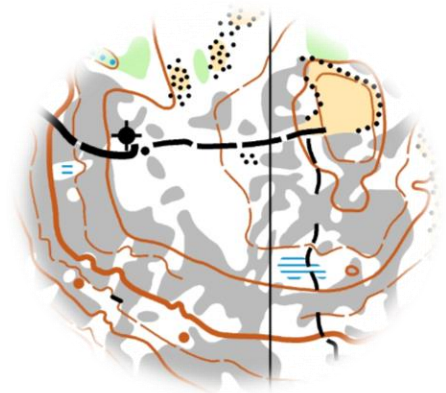
Markering av kontrollerna

Vi kör på kontrollerna från Skogsrådet (typ Naturpasset). Trästolpe med orange-vitt papper, de kan efter en lång säsong vara blekta och/eller trasiga.

Livelox

<https://www.livelox.com/Events/Show/35779/Kasberget-Orienteering-Intervalls>

Ta med gps-klocka så att du kan ladda upp till Livelox efter träningen. För att analysera så bra som möjligt efteråt är det bra om många lägger upp!



Söndag eftermiddag – Skymning/natt, Björnhuvud

Karta

BJÖRNHUVUD

1:10 000 Ekv. 5 m

Ritad 1996 av Jorma Ake, reviderad 2017 av Anton Kuukka, ISOM 2017

Plats

<https://goo.gl/maps/8XDj6s4NxRA2>

Baninfo

Svart – 8,19 km med flera avkortningsmöjligheter, t.ex.

6,18 km och 4,20 km

Orange – 4,01 km

Banläggare: Simon Hector

Beskrivning

För svart bana bjuds det på en bana av medeldistanskaraktär, med många kontroller och riktningsändringar. Orange bana får utmana sig själva med en bana med långdistanskaraktär, då vi inte möter det så ofta hemma och de inte sprang långsträckor under lördagen som svart bana gjorde.

Det kommer att bli en fin avslutning på lägret med en till teknisk utmaning i ett område som precis som de andra ser otroligt fint ut. Tanken är att springa passet lugnt eftersom vi troligen är hyfsat slitna sen de andra passen. Fokus på teknik, återigen!

Skymning är en lite svår tidpunkt för orientering, då konturerna börjar bli svårtydda och man måste tända lampan. Det är en väldigt bra träning för att slå om till en delvis annan teknik utefter banan, när det går över till nattorientering.

Markering av kontrollerna

Snitslar. Tanken är att några av de som springer ut först sätter ut men det finns kanske fler sätt att göra det på, kom med idéer.

Dusch i Eckeröhallen

Efter träningen är det dusch i Eckeröhallen (<https://goo.gl/maps/bqgBPSUG9c52>) innan det är dags för hemresa med båt från Eckerö. Se till att vara tillbaka från träningen i tid så att vi hinner åka till Eckeröhallen för dusch innan båten.

