



## Reseinformation Påskläger

Avresa: Vi som åker från Gotland samlas söder om Idrottens Hus (Färjeleden 5J), på stora asfaltsytan söder om silo, **kl. 06.15 fredag den 3 april**. Vi åker två minibussar. **Alla tar med sig lunch att äta på vägen** (och frukost om ni inte ätit hemma!). Vi är framme vid boendet ca kl. 13.00.

Hemkomst: Sent måndag kväll, båten lägger till kl. 00.00 natten mot tisdag och ni hämtas sedan på samma ställe som vi åkte ifrån.

### Träningar och tävlingar:

Fredag: När vi kommit fram och installerat oss på boendet, så är det ombyte för träning. Det blir en långdistansträning i måttligt kuperad terräng. Så ha med bra med lunch så ni orkar genomföra ett bra pass!

Lördag: Förmiddag – Långdistansträning med varierande område med måttligt till starkt kuperad terräng. Relativt lättlöpt och detaljrik hållmarkskog uppe på höjderna. Detaljrika mer svårlopta sluttningar. Finns även stigrika partier.

Eftermiddag - Medeldistansträning med starkt kuperad och detaljrik terräng. Mest lik Swedish League terrängen på söndagen.

Söndag: Kolmårdenmedeln – **ni anmäler er själva till denna tävling!** Länk till Eventor: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/53086>

På eftermiddagen blir det återhämtning och det finns möjlighet att upptäcka Kolmården med omnejd eller vila inför stafetten imorgon.

Måndag: Kolmårdenkaveln, där vi har 2st H17E lag, 1st D17E lag samt ett lag i öppenstafett. Ska bli så kul med stafett!!! Åh himla bra genrep inför 10-mila!

Mat: Egen lunch fredag, äter på tävlingen söndag och måndag, samt på vägen hem på måndag kväll. Alla andra måltider fixar vi tillsammans under ledning av vår eminenta matplanerare Helene Eklund!

Boende: Vi bor på hårt underlag i Sandviksgården, så medtag liggunderlag, sovsäck och kudde. Finns ett hus med några sängar där vi tänker att de lite äldre kan få sova som ev. behöver en säng för kroppens skull. Ni kan kolla boendet här: <http://www.sandviksgarden.se/>

Medtag: Det vanliga för läger och tävling (totalt fem pass), lunch fredag, vattenflaska, torrt ombyte för hela kroppen efter träningspassen, regnkläder, varma kläder (kolla in väderprognosen innan ni åker), sovsäck, liggunderlag, kudde, bok(?), ett glatt humör och lite nyfikenhet!

***Ledare/deltagare med från Gotland (2st minibussar):***

Anna Samelius, Mikaela Rönnbäck (hem söndag e.m. för jobb), Helene Eklund, Stefan Wittmann, Joakim Gustafsson, Samuel Eklund, Svante Gustafsson, Vilmer Hassborg, Brian Löfkvist, Felice Gardelin, Adam Österdahl, Junia Birgersson, Klara Bäckstäde

***Deltagare som anländer till lägret direkt:***

Beata Pettersson, Natalie Gardelin, Victor Owén-Berghmark, Olof Levin (springer SL i Stockholm fredag och kommer sen fredag em/kväll), Daniel Seestrand (anländer lägret lördag e.m.), Vidar Jacobsson deltar på träning fredag och 2 pass lördag (bor med familjen), Fredrik Levin (anländer söndag kväll och springer Kolmårdenkaveln inför 10-mila : )

*Vi kommer så klart gå igenom träningarna, ta gärna med en bra penna där ni kan rita in hur ni sprungit, innan ni tar hjälp av livelox el. dyl. Den viktigaste och bästa kunskapen får ni när ni funderar på hur ni sprungit och vad som hände när det inte riktigt gick som ni tänkt, vilka andra vägval som var möjliga eller kanske rent av bättre – sen kolla livelox mer för att se om någon annan tagit vägval ni inte ens sett.*

Ett superbra gäng och himla bra uppladdning inför 10-mila!

**Har ni frågor?** Hör av er till Anna eller Mikaela! Anna, [anna.samelius@telia.com](mailto:anna.samelius@telia.com)

073-800 45 27 eller [mikaelaronnbäck@gmail.com](mailto:mikaelaronnbäck@gmail.com) 076-800 13 37

Välkomna på läger önskar GOF:s junior- och seniorkommitté genom

Anna och Mikaela, Visborgs OK