

INBJUDAN

Landslagsläger i Italien 13-22 mars 2025

Varmt välkommen med din anmälan till vårens första sprintläger som sätter stort fokus på sommarens Sprint-VM i Genua, Italien. Lägret inleds med WRE-tävlingarna i Pietra Ligure och Albenga och avslutas med två mindre tävlingar i La Spezia. Där emellan deltar vi på VM-arrangörens träningsläger.

Syfte med lägret

Landslagets syfte med detta läger är att intensifiera jobbet kring sommarens VM. Vi kommer testa och utvärdera och testa igen vad som kommer vara framgångsrikt under sommarens mästerskap. Detta gör vi i relevant terräng och i samarbete med flera andra landslag för att kunna göra rätt analyser. När lägret är genomfört är förhoppningen att vi kan ta med oss värdefulla insikter och jobba vidare i våra hemmamiljöer för att under ett Pre-camp i juni komma tillbaka och fila på de sista detaljerna inför VM.

För dig som individ är detta ett läger där du redan nu kan skapa riktning och motivation i din träning framåt inför en vår och sommar med både Världscup och VM i sprint. Lägret kommer också kunna vara ett rejält lyft i din sprintutveckling även om Världscup och VM känns långt borta.

Upplägg

Lägret inleds med två WRE-tävlingar som följs av två dagar med dubbla sprintpass. Efter dessa fyra sprintdagar bryter vi av med en dag utan sprint där vi njuter av ett hemlängtanpass på Cinque terre-leden. Med nya krafter tar vi oss ytterligare två sprintdagar innan lägret avslutas med två tävlingar under den avslutande helgen.



Anmälan

Anmäl dig via länken nedan senast måndag 19 januari: <https://www.survey-xact.se/LinkCollector?key=84CM4CR8JK31>

Öppna platser

Till detta läger finns ett antal öppna platser för löpare utanför våra landslagstrupper. Blir antalet anmälda för många så kommer vi att gallra utifrån sprintresultat 2024-2025.

Kostnader

Lägret är finansierat för A-landslagslöpare. Egenfinansierat för övriga deltagare. Total lägerkostnad faktureras av SOFT i efterhand och beräknas hamna kring 12.000 kronor. Lägerkostnad beräknas på flygresor 5000:-, boende 3500:-, del i minibuss/bilar med drivmedel 1500:- samt kartkostnad träning 2000:- (inkl. anmälningsavgift till 4 tävlingar). Matkostnad tillkommer då vi lagar eget. Läs mer nedan.

Samling/resor t o r Genoa, Italien

Vi samlas på Arlanda/Landvetter för respektive avresa.

Avresa från Arlanda preliminärt fredag 13 mars 12:10 och ankomst söndag 22 mars 17:45

Avresa från Landvetter preliminärt fredag 13 mars 12:25 och ankomst söndag 22 mars 17:35

Önskar du flyga från annan flygplats meddelar du detta i din anmälan. Ev kan du då få boka din resa själv och du faktureras endast lägerkostnaden exkl. flyg. Dock får du försöka anpassa dina restider efter ovan.

Resor t o r flygplats bokar och betalar du själv. Länk till förbundets resepolicy med 15% rabatt på tågresor:

<https://public.3.basecamp.com/p/BzyoKpVnFUJAYjrFdRrdsenc>

Transporter under lägret

Hyrbilar/hyrminibussar körs av ledare. Någon deltagare kan tillfrågas som chaufför.

Boende och mat

Vi bor i 2 olika boenden i 2/3-bäddsrums lägenheter/stugor.

Egen matlagning i lägenheterna till självkostnadspris. Man köper in frukost, lunch, middag, mellan- och kvällsmål och fördelar matkostnader inom gruppen man bor med. Ev. fixar vi någon gemensam middag på plats.

Kommunikation

All information innan och under lägret sker via Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Du blir tillagd till projektet efter du anmält dig. Har du ej appen/inlogg? Fixa det direkt och sätt igång notiser så du inte missar något. Inbjudan till projektet i Basecamp brukar komma via e-mail om du inte får upp det direkt i appen/på hemsidan. Hör av dig till Kalle om det skulle vara några frågor kring detta.

Digitalt informationsmöte

Vi startar lägret före avresa med ett digitalt informationsmöte **onsdag 25 februari kl. 20:30**. Teams-länk delas på Basecamp.

Utrustning

Du som har landslagskläder förväntas ta med- och träna i största möjliga mån i dessa då detta är en aktivitet i svenska orienteringslandslagets regi. Vi önskar också att du springer tävlingarna i landslagströja. Vi återkommer med info om detta för dig som saknar tävlingströja.

Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk för att kunna genomföra en lägervecka med fokus på OL-pass i så stor mån som det passar ditt nuläge. Om du tvekar det minsta på om du är hel & frisk kontakta Lina Strand.

Antidoping

Dopingkontroller kan förekomma. Se till att alla dispenser och vistelserapporter är under kontroll och finns med ut på träningarna. Meddela Erik snarast de eventuella mediciner du tar.

Alla löpare på landslagsaktivitet SKA genomföra RF:s antidopingutbildning "Ren Vinnare". Den består av sju avsnitt och tar en knapp halvtimme att genomföra. <http://www.renvinnare.se/>

Försäkringar

Du är olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg.

Se till att ha med [EU:s sjukförsäkringskort](#).

Återbud

Lämnas snarast till Kalle Dalin på telefonnummer 070-3050312

Du kan komma att debiteras kostnader som inte går att avboka vid återbud.

Övriga frågor besvaras också av Kalle. Tveka inte att ta kontakt.

VARMT VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN! TILLSAMMANS FRAMÅT!

ÖNSKAR LANDSLAGSLEDARTEAMET



Gänget på EM i Ungern 2024. Foto: Svensk Orientering