



Malungs OK
Skogsmårdarna

Inbjudan helgläger!

Välkommen till helgläger 21-24 maj i Falun med omnejd.

Syfte med lägret: Att i dessa pandemi tider genomföra läger med boende hemma, genomföra resor och träningar på ett sätt som följer rekommendationerna. Att tillsammans ha roligt och avslappnat men med 100% fokus vid genomförandet av träningarna för att utveckla färdigheter som orienterare.

Inbjudna: Utöver Malungsmedlemmar är det ett öppet läger för övriga som intresserade av bra, roliga och kvalitativa träningar.

Preliminärt program:

Eventuella uppdateringar kommer göras på Malungs OKs träningsbank på Facebook.

21/5 Torsdag

9.00 Avresa Lugnet till Fernviken <https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=6562fc34>

10:15 Start Final Corona Cup(**PrioPass**),

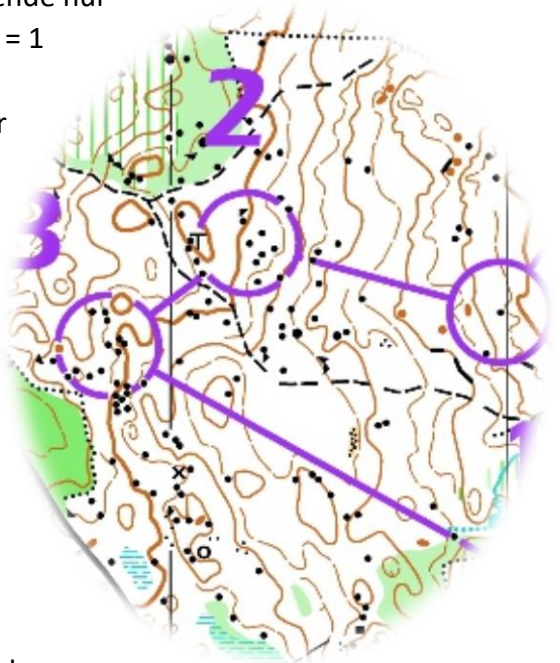
Startordning: Jaktstart, ledaren går ut först, därefter beroende hur många poäng man efter ledaren i totalställningen 1 poäng = 1 sekund. Dvs poäng efter ledare är lika många sekunder respektive löpare startar efter ledaren. Vid 300 poäng eller mer då blir det vågstart dvs när 5 minuter gått, startlista finns vid starten.

Upplägget på finalen: man startar med en ol-bana ca 3,5 km, åter vid målet blir det en mästarnas mästare övning innan man avslutar med ytterligare en ol-bana på ca 3,5 km. Ingen gaffel. Förste man eller kvinna vinner. Totala längden blir 7,1 km om man genomför mästarnas mästare övningen på ett mästertligt sätt!

12.00 Lunch, a la Restaurang Sandberg, Pumpen Korsnäs IF klubbstuga

14.00 Elitsatsningens faktorer med reflektioner, en dialog med Jimmy B, Pumpen Korsnäs IF klubbstuga

16.30 Gemensamt kortare distanslöpnings pass på stig med efterföljande rörlighet/styrka(MARS)(undvik styrka för benen)
Utgår från Pumpen Korsnäs IF klubbstuga





Malungs OK

Skogsmårdarna

22/5 Fredag

9.00 Avresa Lugnet till Noraå bruk, <https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=ba7c571a>

10.15 Start Medeldistans OL, 6,0 km eller 4,7 km.

Startordning: Individuell start 2 min mellanrum. Ingen tidtagning, Fokus hitta orienteringsflytet med dess olika beståndsdelar, vilka har du? och hur använder du dom? Möjlighet till bad efter passet i Noran eller i Stora Tunas klubbstuga.

12.00 Lunch, a la Restaurang Sandberg, Stora Tunas klubbstuga

14.00 Möte rörande tränings- och läger planering resten av 2020, ansvarig Klas D.

16.30 Dalsjö hinderbana, Sveriges största permanenta hinderbana, Olika svårigheter vid de olika hindren. Finns även ett hindergym där kan du träna hinderteknik lite mer stationärt. Läs mer: <https://www.toughrace.se/dalsjo-hinderbana/> En annorlunda utmaning som ger nya dimensioner i träningen.



23/5 Lördag

9.00 Avresa Lugnet till Kårarvet <https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=79e878b9>

9.45 Start Cross & Tvärs-trailslinga (**PrioPass**), 4,3 km & 200 m stigning/varv herrar springer 2 varv, damer springer 1 varv, Syfte: sätt din tid på slingan, tidsmässigt för herrarna hålla två jämna varv, fokus på löpteknik, löpstyrka samt löpekonomi.

12.00 Lunch, hemma

16.20 Samling stora gratis parkeringen Lugnet

16.30 Start välj träningen som passar dig bäst:

1. Medeldistans OL, 4,6 km eller 3,9 km Igeltjärn, Borlänge
<https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=026519b2>
2. MTB-tur på ca 1,5 tim utgår från Lugnet
3. Kortare distanslöpning på stig ca 1 tim med efterföljande rörlighet/styrka(MARS)(undvik styrka för benen) utgår från Lugnet
4. Vila



Malungs OK

Skogsmårdarna

24/5 Söndag

9.00 Avresa stora gratis parkeringen Lugnet till Klintansberget

<https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=d9b3028e>

10.15 Start 2-manna stafett(**PrioPass**), a 7-8 st 600m ol-slingor/sträckor per person.

Gemensam start för lagens första sträckslöpare, lagens 1:a sträckslöpare startar med olika slingor, dvs lag 1 slinga A, lag 2 slinga B osv. Växel sker till 2:a sträckan, 2:a sträckslöparen springer samma slinga som 1:a. Då 2:a sträckslöparen växlat till 1:a igen då tar hen nästa slinga osv. Första laget i mål efter ha sprungit samtliga sträckor(slingor) av båda löparna som en stafett blir det segrande laget. Lagsammanställning presenteras vid samlingsplatsen.



12.00 Lunch, hemma

16.00 Avresa stora gratis parkeringen Lugnet till Stångtjärnsbadet

<https://www.hitta.se/kartan?usergeo=1&s=48629b6c> här utgår samtliga träningsalternativ.

16.30 Start välj träningen som passar dig bäst:

1. Medeldistans OL, ca 5 km
2. MTB-tur på ca 1,5 tim
3. Kortare distanslöpning på stig ca 1 tim med efterföljande rörlighet/styrka(MARS)(undvik styrka för benen)
4. Vila

Anmälan: på Malungs OKs träningsbank Facebooksida senast måndag den 18 maj, ange vilka pass du planerar medverka på

Vätska & Energi: Viktigt hela tiden! Det är upp till varje deltagare att ordna utifrån behov innan, under och efter passen.

Frågor:

Mats Jönsson 070-641 95 99, familjen.jungaker@hotmail.com

Jimmy Birklin 070-258 52 75, jimmy.birklin@gmail.com

Varmt välkomna till roliga utmaningar som du inte vill missa!