

# OLGY UPPSALA



## SM-läger Bjursås



Var: Bjursås, Dalarna

När: 2-3 september

Avresa: Från kantorn

Hemkomst: Till kantorn ca 17.30

Kostnad: ca 500kr

Vi åker iväg på ett SM förberedande läger där vi får testa på en annan terrängtyp för att förbereda oss inför kommande SM mästerskap.

**Viktigt är att du är frisk och hel,** har du någon känning prata med din tränare innan! Vila upp dig med bra sömn och kost nu sista dagarna inför.

Gunilla har tagit ledigt för alla men kolla med dina lärare vad du behöver ta igen.

Läs mer om varje träningspass på nästa sidan

**Boende:** Vi bor i stugor vid Bjursås Ski center. Se separat boendefördelning.

**Mat:** Indelade matlag ordnar middag onsdag, frukost torsdag och lunch torsdag se separat matlagsfördelning. Du ordnar **EGEN lunch** till onsdagen som ska kunna ätas i samband med träning ute i skogen.

**Resa:** Vi åker fyra minibussar. Se separat bussfördelning.

### **Packlista:**

- OL kläder för 4 pass.
- OL skor
- SI, kompass, deff, platsficka, linda
- Återhämtningsmål för alla träningar (räkna INTE med att vi stannar och köper något)
- Lakan och handduk
- Lunch för Onsdag
- Torrt ombyte till efter träningarna. Vi byter om innan vi sätter oss i bussarna för att minska sjukdomsriskerna.

### **Lägerprogram**

Tiderna kan komma att ändras under lägret, detta kommuniceras i så fall ut i SMS gruppen.

#### **Onsdag 2/9:**

**7.45 Inpackning bussar kantorn**

**8.00 Avresa från kantorn**

**Ca: 10.30 Träning 1 "lära känna terrängen"**

**12.00 Egen medhavd lunch**

**12.45 Inkvartering i boendet**

**15.30 Första start Träning 2 Medeldistans SI**

**18.30 Middag (lagad i matlag)**

**19.30 Samling och kvällsaktivitet**

**22.00 Sovdax och tyst i stugorna**

#### **Torsdag 3/9:**

**7.00 Frukost (lagad i matlag)**

**8.15 Avresa Träning 3 OL intervaller**

**10.15 Städning av stugor**

**11.15 Lunch (lagad i matlag)**

**Fortsatt städning**

**12.30 Avresa Träning 4 Skråorientering**

**15.00 Hemresa**

# OLGY UPPSALA

## SM-läger Bjursås

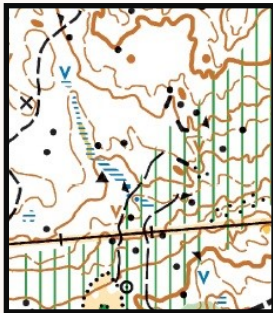
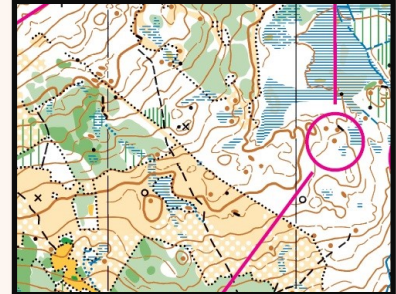
### Pass 1: "Lära känna terrängen"

Syfte: Vi kör ett teknikpass för att se vad som krävs för att orientera i denna typ av terräng.

Vi reflekterar över vilka förmågor som behövs specifikt i denna terräng såväl fysiska som tekniska.

Spring gärna 2 och 2 och diskutera vad är tydligt i terrängen, mindre tydligt i terrängen och vad finns det för olika vägval.

Snitslar	X
Små skärmar	
Stora skärmar	
Lös.deff	X
SportIdent	
Startlista	



Snitslar	
Små skärmar	
Stora skärmar	x
Lös.deff	X
SportIdent	x
Startlista	x

### Pass 2: Medeldistans SI

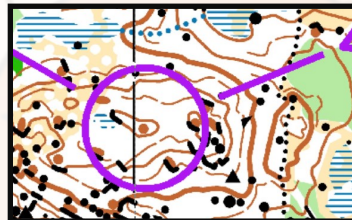
Syfte: En medeldistans i fart för att träna inför Medel SM. Försök hitta ditt tävlingsfokus och genomför passet som om du hade tävlat. Du får även träna på att orientera i hög fart och anpassa farten efter banans svårighet.

Startlista kommer senare.

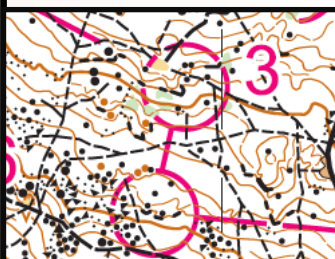
### Pass 3: Gafflade OL intervaller

Syfte: Öka vår kapacitet att springa fort i skogen och samtidigt hinna med att läsa kartan. Du får öva på att fokusera på din egen orientering trots andra runt omkring dig.

Tänk varje intervaller som en ny chans att kunna orientera optimalt. Vi delar in oss i grupper på plats



Snitslar	X
Små skärmar	
Stora skärmar	
Lös.deff	X
SportIdent	
Startlista	



Snitslar	X
Små skärmar	
Stora skärmar	
Lös.deff	X
SportIdent	
Startlista	X

### Pass 4: Sluttning och skråorientering Falun

Syfte: Öva på att orientera i sluttningar, både upp, ner och på skrå. Reflektera övar hur du väljer att orientera i denna typ av terräng. Spring gärna 2 och 2 och testa olika vägval.

Tänkt på att hålla ner farten och fokusera på tekniken.