



START-UP LÄGER

SOLVALLA(NÅID) / NORRVALLA(ÖID)

28.11.-29.11.2020

Välkommen till FSO:s träningsgruppernas start-up läger 28.-29.11.

Start-up läger ordnas som dagsläger och delat i 2 olika regionala grupper (NÅID & ÖID).

FSO:s förbundsstyrelse har onsdagen 4.11 fattat beslutet att FSO-träningsgruppernas start-up läger på Solvalla inte arrangeras i ursprungligt planerad form, då förbundet bedömer att ett omfattande träningsläger som samlar kring 30 idrottare från olika orter i Svenskfinland under rådande coronaepidemi inte är ändamålsenligt. Lägret omformas i stället till två regionala träningsdagar 28-29.11 där idrottare från ÖID-område samlas i Norrvalla-området i Vörå och idrottare från NÅID-område samlas i Solvalla-området i Esbo.

Lägret genomförs som 2 gemensamma träningsdagar (samma innehåll på båda orter) med lunch, föreläsning och analysering. FSO förbereder också träningsrekommendationer för gruppernas idrottare att utföra på egen hand hemma dagen före lägret (fredag 27.11) och dagen efter lägret (måndag 30.11).

FSO arrangerar ingen övernattnig för lägret och vi rekommenderar att idrottare sover hemma om det är möjligt. Idrottare ansvarar själv för resor till och från träningsdagarna och förflyttningarna mellan träningsplatserna.

Som ledare på lägret är:

ÖID: Maritta Nurmi och Ella Nurmi

NÅID: Milka Reponen och Wilhelm Stenbacka



Anmälan

Via Lyyti, sista anmälningsdag söndag 22.11. klockan 23:59.

Anmälningslänkar

[ÖID](#)

[NÅD](#)

Boende

FSO arrangerar ingen inkvartering.

Det är möjligt att övernatta i Solvalla eller i Norrvalla vid behov. (Boka i så fall på egen hand.)

Utrustning

Normal klädsel för OL-träningar i skog + pannlampa, inneträningsutrustning (använd ljusbottnade inneträningsskor) samt utrustning för bantest. Tillräckligt byteskläder. Ifall du har en personlig gps-sändare (som används inom akademiträningarna i Åbo, H:fors och T:fors) kan du gärna ta med den också.

Duschmöjlighet mellan träningar finns, egen handduk med.

Pengar och kostnader

FSO står förr utrymmen, träningar och lunch (lördag & söndag) för FSO:s träningsgruppernas idrottare. Km-ersättning betalas inte.

****Covid-19 relaterade specialanvisningar för start-up lägret***

Alla närvarande bör under lägret se till att minimera närkontakter med andra personer. Håll alltid minst 1,5 meters skyddsavstånd till andra. Alla närvarande är skyldiga att tvätta händerna före och efter träningspass samt före och efter lunch. Arrangören kan vid behov och/eller ofördelaktiga omständigheter avboka tillställningen på kort varsel. Det är förbjudet att delta på lägret om man är sjuk, känner symptom av sjukdom, närstående är sjuk eller närstående känner symptom av sjukdom. Delta endast 100% frisk. Detta gäller alla deltagare samt ledare!



PROGRAM

(mer specifik träningsplatser kommer närmare lägret)

28.11

- 10.30** **Bantest 3000/5000 m**
- 12.30** **Lunch**
- 13.30** **Föreläsning**
Fysisk träning
- 15.30** **Egenskapstester + coreträning**

29.11

- 10.30** **Prolog- orientering (20-30 min)**
- 12.30** **Lunch**
- 13.30** **Workshop**
Träningsgruppernas spelregler
- 15.30** **Jaktstart- orientering (30-40 min)**

Gemensam analysering
(zoom- hemma på kvällen 19.30)