



## FSOs StartUp-läger (preliminär program)

### Lägrets huvudträningar

	<b>Tema</b>	<b>Förmiddag</b>	<b>Eftermiddag</b>	<b>Kväll</b>
<b>Torsdag 25.11.</b>	Resa-hårdare	Resa	<b>Backdrag/ intervaller (FU1-FU2)/Nattorientering(Lohja)</b>	
<b>Fredag 26.11.</b>	Lättare	Styrketräning+ spel	Lätt orientering (Solvalla)	
<b>Lördag 27.11.</b>	Hård/ FSOs träningsdag	<b>Prolog</b>	<b>Jaktstart</b>	
<b>Söndag 28.11.</b>	Lugn och lång	Lång länk (amazing race)	Hemfärd	

[Anmälan, senast 11.11.](#)

Inkvartering med helpension: [Solvalla](#)

#### Utrustning till lägret:

- \*Normal orienterings utrustning och mycket byteskläder samt orienteringslampa
- \*Kompass, emit och kontrolldefinitionsfodral
- \*GPS (om du har)
- \*Kartplast (A4 & A3)
- \*Baddräkt och handduk
- \*ID eller Kela-kort
- \*Personlig mediciner, \*Skavsårsläster

**Lägret egandel ungefär för FSOs elit- och utmanargruppens idrottare är ungefär 150-180 e** (inkl. inkvartering med helpension, km-ersättning, träningar och coaching + andra program)

För andra intresserade lägrets pris är följande:

För andra intresserade: 300 e

OBS! KM-ersättning betalas till de, som kan ta bil med till lägret och vara chaufför, också kilometer från hem-läger och läger-hem (km-ersättning är 0,27 s/km)

Som tränare på lägret: Milka, Otto (to) och Frederic Tranchand