

Finspong training camp!

15-17/11-2013

Den perfekta starten på vinterträningen!



- ☺ 4 träningar på 3 dagar!
- ☺ Härlig orienteringsterräng!
- ☺ Focus: OL-teknik och fysik!



1. Fredag kväll 15/11, start 18-19. Natt träning Torstorp

Fin nattorientering vid Finspångs SOK's klubbstuga.

Spridda slingor. Spring gärna i par och tävla mot varandra åt motsatt håll på slingorna. Total banlängd 4-8km.



2. Lördag f.m 16/11, start 10-11. Kurvbild i Nyhemsskogen.

Nyhem, härlig kurbilds-OL, god sikt, klurig kurvbild! Sista delen av banan är av medeldistanskaraktär.

Total banlängd 6-10km. Tidtagning med Sportident på sista 4km för alla banor.



3. Lördag e.m 16/11, start 17-18. Natt-träning i Stenstorpeskogen

Klurig natt-OL på västra delen av 10Mila kartan 2010.

Total banlängd 5-8km. Tidtagning med Sportident på sista 4km för alla banor.



4. Söndag f.m 17/11, start 10-11. Långdistans på Grosvad.

Långdistans med kluriga långsträckor i 10Mila terrängen 2010.

Total banlängd 7-15km. Tidtagning med Sportident på sista 5km för alla banor.



Anmälan: Via Eventor senast 10/11. Anmäl dig till alla eller enstaka träningar. Kostnad: 40kr/träning.

Efteranmälan senast 14/11 till 50% högre kostnad.

Banor: Banlängd behöver du inte bestämma i förväg, alla banlängder är tryckta på kartan, sista kilometrarna med tidtagning, sportident är gemensam för alla banlängder. Alla banor är av svart svårighet, enklare banor kan ordnas på begäran. Kontrollerna är utmärkta med reflexstav och bred röd/vit snitsel med kodsiffror.

Tidtagning: Tidtagning sker på slutdelen av banorna, där alla kontroller har Sportidentenheter. Resultat presenteras på FSOK's hemsida.

Omklädning: Dusch och bastu i Finspångs SOK's klubbstuga som kommer att vara öppen för lägerdeltagare hela helgen. På söndagen finns omklädning och dusch på Arena Grosvad.

Logi: Finspång har ett stort utbud av logi för idrottsgrupper, lista med förslag, se nedan. En eller fler grupper kan bokas in i FSOK's klubbstuga Torstorp.

Mat: Mat serveras i Finspångs SOK's klubbstuga, fredag kväll: soppa och mackor 40kr, lördag lunch: pastarätt 50kr, bokas via Eventor. För övriga måltider hänvisar vi till självhushåll eller restauranger i Finspång.

Info: Olle Lindman, e-post: perolle.lindman@tele2.se tele: 0122-10521 eller 0727156109.

Övrigt: Låter det kul, men ni skulle vilja köra träningarna vid annat tillfälle? Det går bra! Träningarna erbjuds som träningspaket fr.o.m 2013-11-18 t.o.m 2014-08-01, se FSOK's hemsida.

Välkomna hälsar Finspångs SOK www.finspangssok.se

Missa inte: Superpåskan 2014! www.superpasken.se . Med Silva League långdistans i Finspång, Stort nyritat vildmarksområde norr om sjön Bleken (norr om träning 3 och 4).

Vägbeskrivning





Träning 1
Finspångs SOK's
klubbstuga

Förslag på boende:

Finspångs SOK:s klubbstuga, Torstorps motionscentral, vid träning 1.

Stort och fullt utrustat kök, större och mindre samlingsrum. Rymliga omklädningsrum med många duschar, 2 bastur, gymnastiksal, löpspår. Övernattning i sängar.

Bokning av klubbstugan sker till Lena Rosander, tfn: 0122-19201, e-post: ma.rosander@telia.com, adress: Kapplandsv. 8, 61234 Finspång.

OK Denselns klubbstuga

Den består avorstuga, kök, ungdomsrum och biljardrum. I en separat byggnad finns även duschar, omklädningsrum och vedeldad bastu. Övernattning på madrasser.

Bokning: Magnus Strömbäck, tele: 0730202654, e-post: magnus.stromback@edu.norrkoping.se

Lotorp Vandrarhem & Café

www.lotorpsvandrarhem.com

Torgvägen 1, Lotorp

Tele: 0122-710 70, mobil: 073-3971070, e-post: lotorpvandrarhem@telia.com

Stugor i Lotorp. Stugor och camping vid arena Grosvad, vid träning 4

www.lotorpsstugby.se

Tele: 0738-249169

Prästgården vid Sankta Maria kyrka

<http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=952688>

Tele: 0122-85700, e-post: finspangs.forsamling@svenskakyrkan.se

Stugor vid Finspångs golfklubb

www.finspangsgk.se

Finspångs Golfklubb, Viberga Gård

Tele: 0122-13940, e-post: info@finspangsgk.golf.se