

## Inbjudan kontinentalt läger Skåne

Åhus 30 januari – 2 februari 2025

Vintern hägrar och vi söker oss söderut för att få riktiga kvalitetsträningar på barmark i Skåne. Ett vinterläger med fokus på kontinental terräng där vi kommer träna i områden som ger oss just den kontinentala känslan som få av oss har hemma. En stor variation väntar även med tekniska och fysiska utmaningar.

Kvalitetsträningar i samarbete med de lokala klubbarna väntar i så väl skog som sprint. För er som varit på landslagets läger i Skåne tidigare år - nya kartor väntar!!

Vi bor gemensamt på Åhusgården med helpension och kommer även få gästföreläsning inom idrottspsykologi med vår egen Karolin Ohlsson!

Detta är en öppen aktivitet där vi hoppas att löpare utanför landslaget vill vara med och sparra, utvecklas och ta del av en härligt gemenskap. Det finns möjlighet att bo tillsammans med landslaget på Åhusgården eller enbart delta på träningar.

För boende med landslaget behöver vi din anmälan senast 16 december.

*Önskar du som löpare utanför landslaget vara med på enbart träningar och inte boende?  
Då anmäler du dig enbart till valda träningar på Eventor – du lämnar INTE intresseanmälan genom anmälningsslänk under.*

### Anmälan

Intresseanmälan för boende med helpension under lägret sker till SOFT senast 16 december på följande länk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1990529>

Anmälan till respektive träning sker på länk i Eventor som kommer senare.

### Resor

Du fixar själv transport till Skåne. Löpare utanför landslagsgrupper ordnar sina egna transporter på plats om inte annat meddelas.

Översikt över boende och träningar hittar du på följande länk:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1UEJrpkWxyaRqenQjTBeNkms81D3HvZo&usp=sharing>

### Boende

Vi bor på [Åhusgården](#) där frukost, lunch samt middag ingår.

Lakan och handduk ingår EJ – ta med eget!

### Preliminärt program

#### Dag Träning fm

30/1 Incheck från 13.00.  
31/1\* **Sprintprio Kval & Final Simrishamn**  
31/1\* Alternativt skogspass lågintensivt  
1/2 Långpass på karta Ryssberget  
1/2 Långpass på karta Ryssberget  
1/2  
2/2 **Skogsprio Backintervall Ryssberget**

#### Träning em

Momentbana på strandkarta  
**Skogsprio Medeldistans Simrishamn**  
**Skogsprio Medeldistans Simrishamn**  
Kort & intensiv o-teknik från boendet  
Alternativt skogspass Kristianstad  
*19.00 Idrottspsykologi med Karolin Ohlsson*  
Utcheck samt lunch 13.00

\*: Fredag 31/1 är en dagstur till Simrishamn. Då äter vi matlåda som vi får från boendet och kommer vara på ett trevligt ställe inomhus mellan passen.

### **Föreläsning med Karolin Ohlsson på Åhusgården lördag 19.00**

Karolin Ohlsson håller en föreläsning på Åhusgården 19.00 på lördagen med fokus på idrottspsykologi. Anmälningsslänk kommer senare på Eventor.

### **Ekonomi & kostnader**

Lägret är helfinansierat för löpare i juniorlandslaget samt A-landslaget.

Detta inkluderar boende med helpension, träningar samt transport på plats.

Anslutningsresor till och från Åhusgården bekostas av löparen själv.

Löpare i U-landslaget betalar 2600 kr Detta inkluderar boende med helpension, träningar samt transport på plats.

Anslutningsresor till och från Åhusgården bekostas av löparen själv. Anmälan sker senast 16 december i länk i denna inbjudan.

Löpare utanför landslaget som vill bo med landslaget på Åhusgården anmäler intresse till denna aktivitet. Vi har 100 öppna platser och det är först till kvarn. Boende med landslaget kostar 2600:- och inkluderar boende med helpension från middag torsdag till söndag lunch söndag.

Transport till, från och under lägret ordnar och bekostar löpare utanför landslaget själva.

Anmälan och kostnad för respektive träning bekostar löpare utanför landslaget själva genom Eventor.

Det går även att delta på enbart de träningar du önskar. Detta anmälas via Eventor

### **Försäkringar**

Du är delvis olycksfalls- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg. Kolla upp din egen försäkring.

### **Antidoping**

Se till att alla eventuella dispenser är under kontroll.

### **Ledare**

Oskar Andrén 073-083 49 05

Emma Martner 072-723 27 47

### **Återbud**

Skulle du mot förmodan behöva lämna återbud gör du det omgående till Oskar Andrén. Kostnader som inte går att avboka kan komma att debiteras dig.

### **Övrigt**

Vid frågor kontakta Oskar Andrén [oskarandren@outlook.com](mailto:oskarandren@outlook.com) eller 073-083 49 05

