



Skånes OF Junior & Utvecklingskommitté bjuder in till

Resa med Baltic Junior Cup i Otepää, Estland och Träningsläger i Baltikum 23-31 oktober

Resan är öppen från 15 år och uppåt

Kost och Logi: På Baltic Junior Cup erbjuder Tävlingsarrangören alla måltider och boende på hårt underlag, ta med liggunderlag och sovsäck.

Under träningslägret kommer vi bo på olika lägergårdar/vandrarhem med riktiga sängar och ha matlagningsmöjligheter. Vi kommer äta på restaurang några gånger. Alla måltider under lägret ingår, man håller med snacks och återhämtningsmål själv.

Mer info om boende kommer närmare inpå avfärd när vi vet antalet deltagare.

Transport: Vi kommer att köra minibussar alt. Storbuss beroende på antal deltagare. Vi kommer att åka färja och korsa flera landsgränser under resan så viktigt att ha med pass eller nationellt ID-kort. Körtid per dag ca 3-6 timmar, inte mer. Ledare över 25 år kör ev. minibussar.

Preliminärt program:

Torsdag - Avfärd ca kl.17 från Hässleholm mot Karlshamn för nattfärja till Klaipeda.

Fredag - Avfärd mot Otepää när vi anländer, körtid ca 5 timmar. Tid kommer finnas för Model event eller annan träning när vi kommer fram.

Lördag - Baltic Junior Cup, Individuellt lopp där våra 18 bäst placerade löpare räknas ihop och tävlar mot de andra nationerna/lagen.

Söndag - Baltic Junior Cup, Stafett med 6 sträckor, vi kommer ställa upp med flera lag.

Måndag - Morgonträning i Otepää sen avfärd mot Riga (Lettland). Körtid 3 timmar.

Tisdag - Morgonträning i Riga sen avfärd mot Druskininkai (Litauen) för kvällsträning på EOC träningspaket. Körtid 6 timmar.

Onsdag - Morgonträning EOC träningspaket, kvällsträning EOC träningspaket.

Torsdag - Morgonträning EOC träningspaket sen avfärd mot Gdansk (Polen) för kvällsträning. Körtid 5 timmar.

Fredag - Färja från Gdansk 09:00 till Karlskrona 20:00. Avsläpp i Hässleholm ca 22:00.

Träningarna som erbjuds är inte obligatoriska, gör ditt eget upplägg och välj ut det som passar dig. Tänk smart så att du får ut det du vill ha av resan och inte blir överansträngd eller skadad.

Tävlingarna på Baltic Junior Cup: Ungdomar och Juniorer tävlar för Team South Sweden (Blekinge, Skåne & Halland). Tävlingsdräkt tillhandahålls av reseledare.

Anmälan till tävlingarna och laguttagningar görs av Junior & Utvecklingskommittén.

Seniorer och ledare kan springa Öppen bana båda dagar.

Träningsstopp i Riga: På måndagen är vår förhoppning att vi ska få springa om banorna från VM 2018. Får vi inte det så har vi fått bra förslag på andra alternativ i Riga.

Träningspaket inför EM i Litauen 2026: Vi kommer att stanna 2 nätter, tisdag till torsdag i närheten av Druskininkai för att springa på färdiga träningspaket med permanenta kontroller i skogen.

Träningsstopp i närheten av Gdansk: Kvällsträning på lämplig plats för sista passet på resan.

Packlista:

- Giltigt Pass eller Nationellt ID kort.
- Kompass, Si-Pinne, OL-skor och träningskläder för 7-10 träningar.
- Liggunderlag, sovsäck och lakan.
- Tandborste, handduk och övriga hygienartiklar.

Kostnad: 2500 kr, stor del subventionerad av SKOF Junior- Utvecklingskommitté.

Trivselregler: Genom att följa med på resan godkänner du SKOF trivselregler. Vi behandlar alla med respekt och håller utsatta tider. Vi skräpar inte ner och är rädda om andras saker, även t.ex möbler på boende osv. Man förväntas hjälpa till med städning och matlagning. Deltagare följer ledares instruktioner och tillsägelser. Hela resan är fri från alkohol och tobak.

Gammal karta tävlingsområdet:



EOC träningar exempel:

