

## OK Linnés träningsläger i Portugal 1-9 mars 2012

*Uppdateras fortlöpande!*

Dags för vinterns utlandsläger! Vi åker i år till Portugal där vi kommer att träna i två områden: dels sanddynsterrängen vid Marinha Grande (kartklipp i sidhuvudet), dels bergsterrängen vid Alentejo (kartklipp i sidfoten).

### Deltagare

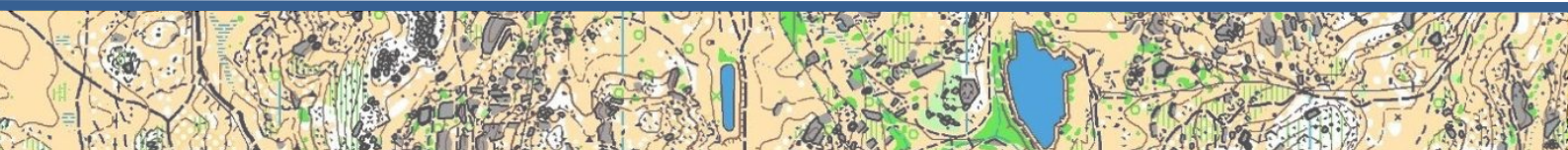
|                         |                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Niklas Aldén            |                                                                     |
| Klara Alm               | anländer på kvällen 3/3, troligen med tåg till Marinha Grande 19:52 |
| Rassmus Andersson       |                                                                     |
| Hanna Axelsson-Meyerson |                                                                     |
| Lina Bäckström          |                                                                     |
| Simon Eklöv             |                                                                     |
| Jakob Enmark            | på Europaturné, anländer på kvällen 5/3                             |
| Johan Hamelius          |                                                                     |
| Ulrik Imberg            |                                                                     |
| David Lingfors          |                                                                     |
| Henrik Löfås            |                                                                     |
| Jonas Nordström         | på Europaturné, anländer på kvällen 5/3                             |
| Albin Ridefelt          | på Europaturné, anländer på kvällen 5/3                             |
| Mandus Ridefelt         |                                                                     |
| Samantha Saeger         |                                                                     |
| Ross Smith              |                                                                     |
| Catherine Taylor        | landar i Lissabon 19:10, lyfter från Lissabon 8:30                  |
| Mats Troeng             |                                                                     |

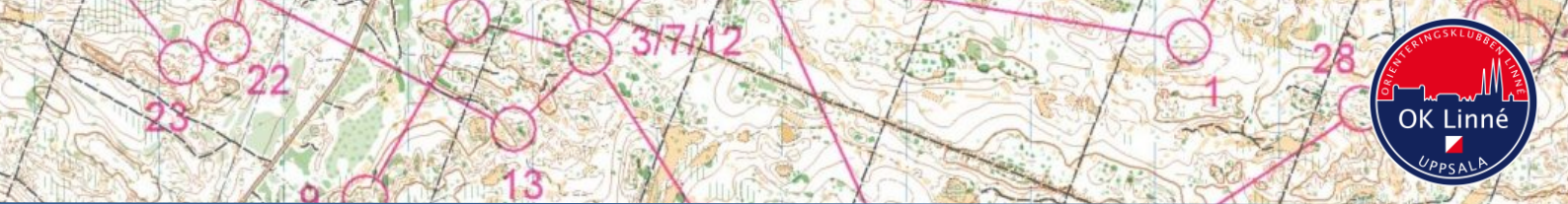
### Program

Banlängderna som anges är för den längsta banan, avkortningsmöjligheter finns på alla pass. Träningsprogrammet är ambitiöst upplagt med minst två pass per dag. Passen med **röd bakgrund** är priopass, som vi i största möjliga utsträckning vill att alla deltar på med tävlingslik insats. Det kommer att finnas i förväg bestämda avkortningar på dessa pass. I övrigt bestämmer var och en sitt eget upplägg utifrån sina egna förutsättningar, och känner man att man behöver stå över ett pass så gör man det. De dagar nattpass står på programmet är rekommendationen att man antingen springer eftermiddagspasset eller nattpasset. Oftast är det samma banor.

Nyckelorden är att lyssna på sin kropp så att skador och sjukdomar undviks. Kom ihåg att skade- och sjukdomsriskerna ökar vid byte av skor, underlag, träningsmängd och träningsintensitet. Det är meningen att lägret ska ha tagit dig till en lite högre nivå än innan när du kommer hem, inte tvärtom!

Passen i bergsterrängen tisdag 6/3-torsdag 8/3 är inte detaljplanerade eftersom vi ännu inte fått tillräcklig information från arrangören.





| Datum   | Förmiddagspass                                  | Eftermiddagspass                                       | Nattpass / Övrigt                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tor 1/3 |                                                 |                                                        | TP787 lyfter från Arlanda 15:20, landar i Lissabon 18:45. Resa till första boendet i Burinhosa, ca 130 km |
| fre 2/3 | Långdistans (11,3 km), Praia da Vieira          | Sprint (2,7 km), Praia de Vieira                       | Natt (8,4 km), Pedrogao                                                                                   |
| lör 3/3 | Långdistans (15,0 km), Praia de Quiaios         | Kontrollplock (8,4 km), Praia de Quiaios               | Två träningar på intilliggande områden 80 km från boendet. Vi stannar kvar mellan passen.                 |
| sön 4/3 | Medeldistans (6,0 km), Pedrogao                 | Medeldistans/långdistans (6,5/13,0 km), Marinha Grande | Natt (6,0 km), Marinha Grande                                                                             |
| mån 5/3 | Långdistans med stafettstart (15,1 km), Pataias | Kurbild utan kompass (5 km), Marinha Grande            | Efter andra passet reser vi till vårt andra boende i Alpalhão, ca 170 km                                  |
| tis 6/3 | Känna på terrängen-pass                         | Medeldistans                                           |                                                                                                           |
| ons 7/3 | Långdistans                                     | Medeldistans                                           | Natt                                                                                                      |
| tor 8/3 | Förkortad långdistans med stafettstart          | Medeldistans/sprint                                    | Efter andra passet reser vi till vandrarhem i Lissabon där vi övernattar, ca 200 km                       |
| fre 9/3 |                                                 |                                                        | TP787 lyfter från Lissabon 09:15, landar på Arlanda 14:35                                                 |

## Resor

Ingen gemensam resa Uppsala-Arlanda och omvänt. Boka taxi, ta ett upptåg, ta bilen eller få skjuts. Se till att vara på plats på Arlanda senast 14:00 avresedagen.

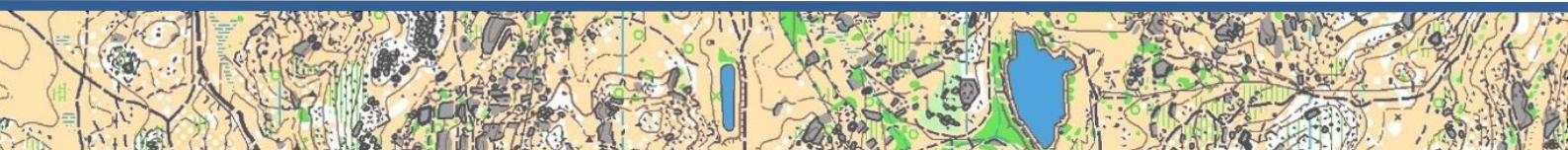
## Hyrbilar

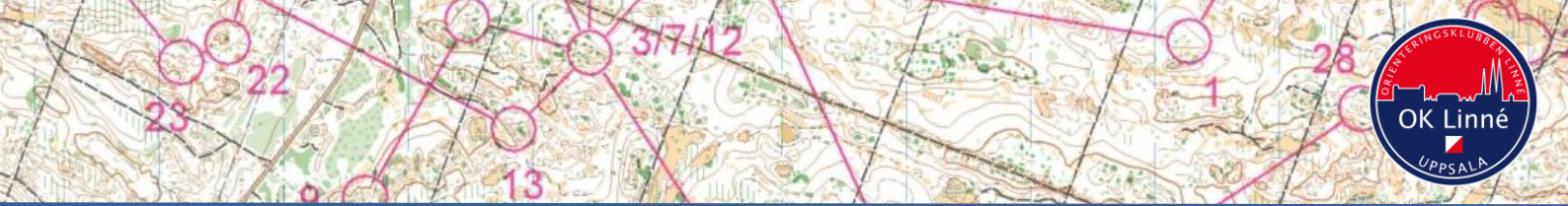
Vi förfogar över fyra hyrbilar. Chaufförer: Mats, Henrik, Ulrik, David. Extra chaufförer kan nog läggas till på plats, kostnaden för detta är oklar. Europaturnékillarna har egen bil. En uppsättning utskrivna översiktskartor kommer att finnas per bil.

## Boende

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Torsdag-måndag | Bungalows i Burinhosa, samma ställe som lägret 2008. Fyra till sex bäddar per stuga. Enklare matlagningsmöjligheter finns. De flesta träningarna ligger inom 30 km från boendet. Faciliteter i urval: bassäng, jacuzzi, restaurang, bageri, klättervägg, beachvolleyboll, fotboll, internet, mötesrum med projektor. |
| Måndag-torsdag | Bungalows i Alpalhão, sex bäddar per stuga. Enligt uppgift mycket bra kök, tvättmaskin, bastu.                                                                                                                                                                                                                       |
| Torsdag-fredag | Stior på vandrarhem nära flygplatsen i Lissabon.                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Notarius publicus kommer att ombesörja lottningen för stugfördelningen.





## Utrustning

Det vanliga för ett läger. Lakan och handdukar ingår. Följande kan vara bra att ha:

- Pass (ej rosa)
- Pannlampa
- EU-sjukförsäkringskort, beställs gratis på <http://www.forsakringskassan.se/privatpers/utomlands/eukort>. Även om du inte hinner få hem det innan avresa är det bra att ha.
- Enklare sjukvårdskit: skavsårplåster, pincett, elastisk binda, sårtvätt, plåster, alsolsprit, tejp, sax m m. Borde alltid finnas i din träningsväska.
- Matlåda och bestick
- Varma kläder, det kan vara kallt i bergen

## Ekonomi

Hyrbil, träningar och boende kostar 44 euro per dag, som betalas till Mats i efterhand. Troligen betalar vi för 7,5 dagar då vi har bilarna 8 dagar men tränar och bor 7 dagar. Bensin, mat, vandrarhemsboende sista natten (ca 150-200 kr inklusive frukost) samt resor i Sverige tillkommer. Flyg har redan betalats av var och en.

## Nostalgi

Informationen för Portugalläret 2008:

[http://www.oklinne.nu/documents/documents\\_open.php?id=843](http://www.oklinne.nu/documents/documents_open.php?id=843)

## Övrigt

Frågor? Hör av dig till Mats!

