



Portugal 2008

bjärntjänst ab

Du läser just nu programmet för OK Linnés träningsläger i Marinha Grande, Portugal, den 6-14 februari 2008.

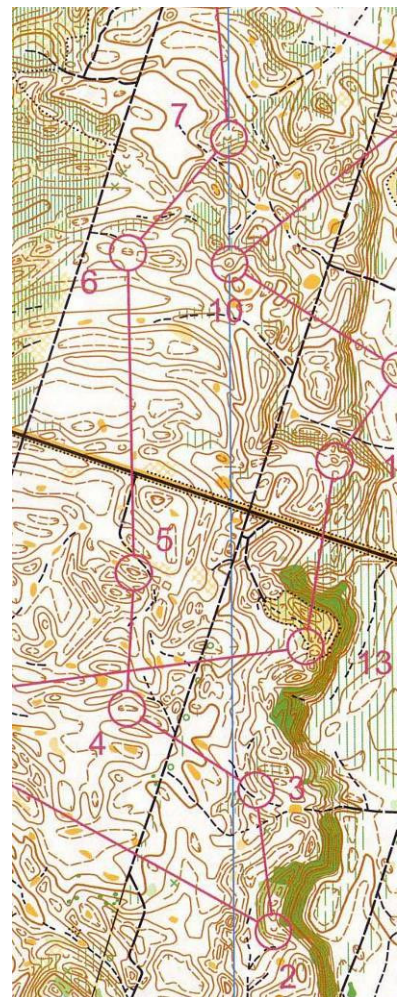
Den här informationen kan uppdateras

Erfarenheter från våra tidigare utlandsläger säger att ny information kan tillkomma tätt inpå avfärd. Räkna alltså med att denna lägerinformation kommer att uppdateras. Senaste uppdateringen är gjord 4/2 klockan 22.50.

Frågor om lägret besvaras av Mats Troeng, 0765-27 10 13.

Deltagare

Mikael Anttila-Eriksson	Länna IF
Sara Bengtsson	
Lina Bäckström	
Simon Eklöv	
Patrick Goeres	Coueurs de Bois, Kanada
Boris Granovski	
Csaba Gösswein	
Patrick Higgins	
Johan Höij	
Karin Janerås	
Sofie Johansson	
Linus Karlsson Mood	Rehns BK
Kalle Larsson	
Lars Magnusson	
Mattias Millinger	
Fredrik Noborn	
Åsa Nordlander	
Mikael Nordström	
Ekaterina Orekhova	
Andrew Quin	IFK Lidingö SOK
Tomas Stenström	
Jan Troeng	
Mats Troeng	
Ulf Troeng	
Måns Winnem	
Lina Åkesson	



Logi

Nyköping

Vi bor på vandrarhem i Nyköping natten mellan den 6 och 7 februari så vi hinner med det tidiga flyget. Ingång genom den vänstra av de gröna ytterdörrarna, portkod 4589. Bakom den högra gröna ytterdörren finns kök. Lakan ingår för dem som förbeställt detta.

Vandrarhemmet är granne med Nyköpingshus. Ta chansen att bocka av ännu ett slott!

Vandrarhemmets hemsida: www.svif.se/content?page=1573

Burinhosa

Vi kommer att bo i fyrabädds- och eventuellt sexbäddsbungalows på campingen Land's Hause strax utanför byn Burinhosa, ca 5 km från kusten. Boendefördelning kommer att presenteras senare.

Varje bungalow har kök med matlagingsutrustning. Lakan och handdukar ingår, samt "everything you would expect in holiday accommodation". Restaurang och bageri finns på campingen. Närmaste affär finns 2 km bort. Det finns ett samlingsrum med projektor - perfekt för träningsanalys- och filmkvällar. Tvättmaskiner och torktumlare med myntautomater finns.



Många aktiviteter erbjuds: klättring, enklare gym, cykeluthyrning, simbassäng, jacuzzi, biljard, fotboll, volleyboll, internetdator (går även att koppla in sin egen) m m.

Mer information om detta deluxeboende finns på campingens hemsida:

www.paradiseinportugal.co.uk.

Länk till karta:

<http://maps.google.com/maps?f=q&hl=sv&geocode=&q=burinhosa&sll=37.0625,-95.677068&sspn=45.553578,117.421875&ie=UTF8&ll=39.702762,-8.979564&spn=0.021726,0.057335&z=15&om=0>

Bilar

Vi kvitterar ut tre minibussar, alternativt sju bilar, vid ankomst till flygplatsen. Fordonstyp är inte slutgiltigt bestämd än. Vi kommer att bli mottagna på flygplatsterminalen av biluthyraren à la Madrid 2005. Förarna måste vara minst 19 år. 1-2 förare per fordon anges vid uthämtning. Självriskeliminering ingår inte som standard, men rekommenderas att lägga till. Läs det finstilla. Se även till att införskaffa lämplig bilkarta.

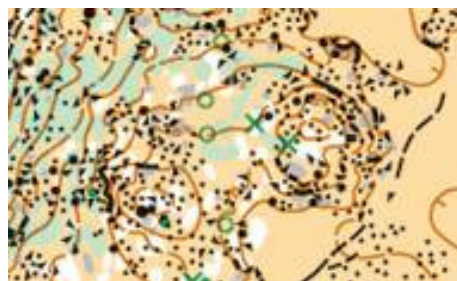
Från flygplatsen åker vi rakt österut en knapp mil tills vi når E1/A1. Ta denna väg söderut och sväng av efter 15-20 mil vid avfarten Leiria Norte. Sedan två mils finlir fram till Burinhosa.

Mat

Förslagsvis ordnas matlag i respektive bungalow. Vissa dagar kan det bli aktuellt att ta med matlåda ut till träningarna. Vill man inte laga mat finns restaurang på campingen.

Terräng och kartor

Lättsprungen sanddynsterräng. Sanden är huvudsakligen hårdpackad med växtlighet över. Se kartklipp på förstasidan. Det finns även några sprintkartor i städer med äldre bebyggelse. Kartorna är i allmänhet i skala 1:10 000 med 2,5 meters ekvidistans. På tisdagen siktar vi på att åka 18 mil enkel resa till São Pedro do Sul och träna på kuperade bergskartor där Portugal O Meeting gick 2007. Se kartklipp till höger.



Preliminärt träningsprogram

Programmet kan komma att revideras när vi får kartorna, men räkna med att det kommer att se ut ungefär så här. Det är givetvis fritt fram att lägga upp sitt eget program, såvida det går att lösa med transporter.

Dag	Aktivitet	Längsta bana	Avstånd från logi
Torsdag em	Långdistans, Lagoa Clementina Start ca 15.00, lunch ska ha ätits innan.	10,3 km	10 km
Torsdag kväll	Natt, Pedreanes	5,9 km	15 km
Fredag fm	Långdistans, Facho S	11,6 km	20 km
Fredag em	Sprint , område bestäms på plats.	2-4 km	<20 km
Lördag fm	International Trophy of Cantanhede, medeldistans Första start 12.00, vi stannar kvar till nattsprinten.		90 km
Lördag kväll	International Trophy of Cantanhede, nattsprint Första start 19.00.		
Söndag fm	International Trophy of Cantanhede, långdistans Första start 9.00.		90 km
Söndag em/kväll	Medeldistans/natt, Facho N	ca 5 km	20 km
Måndag fm	Långdistans, Praia da Vieira Två banor finns, kan kombineras för att få ett långpass.	8,4 km+ 7,7 km	30 km
Måndag em	Medeldistans, Pedreanes Eventuellt omlöpning av världscupbanan från 2000.	8,8 km	15 km
Tisdag fm	Långdistans, São Pedro do Sul Troligen inga uthängda kontroller. Vi stannar kvar i bergen		180 km

	under dagen.		
Tisdag em	Medeldistans, São Pedro do Sul Troligen inga uthängda kontroller.		
Onsdag fm	Långdistans, Quiaios	12,2 km	60 km
Onsdag em	Medeldistans, Costa de Lavos Ligger på vägen hem från förmiddagspasset, vid bra väder kan man stanna kvar mellan passen.	8,9 km	50 km
Onsdag kväll	Öppet lägermästerskap i nudistorientering Inspiration: http://webtv.tv2.no/webtv/?progId=191532 .	2,0 km	



Staden Nazaré, där det erbjuds en sprintträning

Tävlingar



Vi deltar på International Trophy of Cantanhede: medeldistans med världsrankingstatus samt nattsprint på lördagen, långdistans på söndagen. Totalt är nästan 1200 deltagare anmälda, varav 83 i D21E och 143 i H21E! Tävlingsområdena ligger 8-10 mil norr om login. PM och startlistor bör dyka upp på tävlingarnas hemsida wre.ori-estareja.com.

Resor

Flyg

Utresa: Skavsta Stockholm (NYO) till Porto (OPO) torsdag 7 februari, FR1422, avgång 6.30, ankomst 9.30.

Hemresa: Porto (OPO) till Skavsta Stockholm (NYO) torsdag 14 februari, FR1423, avgång 9.55, ankomst 15.05.

Incheckning: Du checkar in med din bekräftelsekod på sex bokstäver som du fick vid bokningen av flygbiljetten, tillsammans med uppvisande av ditt pass. Incheckningen stänger 40 minuter innan avgång. Ryanair är stenhårda på detta.

Bagageregler: Kom ihåg begränsningen på max 15 kg incheckat bagage per person hos Ryanair. Det går inte att gå ihop flera personer där den ena har t ex 17 och den andra 13 kg. Du får inte checka in fler väskor än du angav vid bokningen. Handbagaget får max väga 10 kg och ha en storlek på max 55 x 40 x 20 cm.

Tåg

Utresa: Uppsala till Nyköping onsdag 6 februari, avgång 19.53, ankomst 21.40.

Hemreseförslag: Nyköping till Uppsala torsdag 14 februari, avgång 17.13, ankomst 19.51.

Buss

Lokalbuss 515 går mellan Nyköpings bussterminal/järnvägsstation och Skavsta.

Utresa: avgång 5.07, ankomst 5.22. Fem minuters gångväg från vandrarhemmet till bussterminalen.

Hemreseförslag: avgång 16.40, ankomst 16.50.



Bil

Det är drygt 20 mil från flygplatsen till login i Burinhosa.

Utrustning

Normal läger-, tränings- och tävlingsutrustning. Några saker som kan vara bra att ha med är följande:

- ✓ Pass
- ✓ Flygbiljett, dvs bokningskod på sex bokstäver
- ✓ Pengar
- ✓ Körkort
- ✓ Europeiskt sjukvårdskort
- ✓ Pannlampa (för nattsprintlöpare och dem som vill träna natt)
- ✓ Matlåda (gärna fylld vid avfärd så du har något att äta på planet)
- ✓ Rödpenna och cirkelmall
- ✓ Sportident-pinne
- ✓ Orienteringsskor utan metalldubbar/terrängskor
- ✓ Superunderställ för träningspassen i bergen
- ✓ Skavsårsplåster och sporttejp



- ✓ Mindre elastisk binda (finns på apotek) som medförs under träningspassen för att snabbt kunna behandla t ex en fotledsstukning

Ekonomi

Lägeravgiften betalas till Mats Troeng **senast måndag 4/2**, med undantag för deltagare som bor utomlands. De betalar kontant på plats.

- ✓ Bank: Swedbank
- ✓ Kontonummer: 973 931 080-4
- ✓ Clearingnummer: 8103-4

Viktigt! Du måste ange texten *PT [ditt namn]* i meddelandefältet vid inbetalningen, så att jag vet vem som har betalat vad!

Hur mycket ska du betala då? Ja, det beror på vem du är och vad du ska vara med på. Deltagare med kontrakt har i vissa fall rätt till reducerad avgift enligt nedan.

Lägeravgift 7 dagar (inkluderar boende, kartor, tävlingar, bilhyra)	3 100 kr
Vandrarhemsboende	160 kr
Lakan på vandrarhemmet	50 kr
Deltagare i kontraktskategorin internationell elit	-4 000 kr
Deltagare i kontraktskategorin nationell elit	-2 000 kr

Exempel: En löpare som ingår i kontraktskategorin nationell elit, och som köper alla plusposter, betalar $3\,100 + 160 + 50 - 2\,000 = 1\,310$ kr.

Av ovanstående kan konstateras att löpare i kontraktskategorin internationell elit inte behöver betala in några pengar.

Mat, bensin (ca 250 kr) och självriskeliminering (ca 200-300 kr beroende på bilmodell) tillkommer och betalas av var och en.

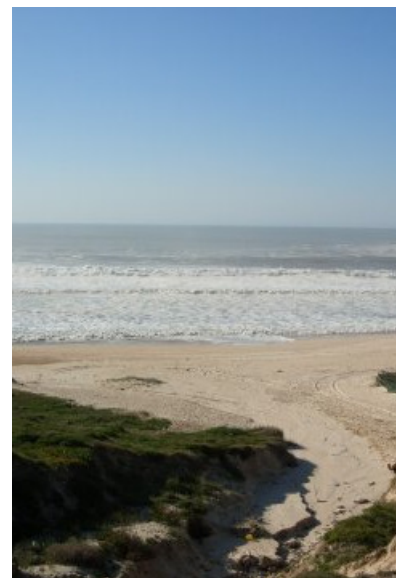
Klimat och ljusförhållanden

Klimat i februari

Genomsnittlig soltid per dag	6 timmar
Genomsnittlig daglig maxtemperatur	16 °C
Genomsnittlig daglig mintemperatur	9 °C
Kallaste februaritemperatur	-4 °C
Varmaste februaritemperatur	28 °C
Genomsnittlig luftfuktighet på morgonen	84 %
Genomsnittlig luftfuktighet på kvällen	66 %
Total nederbördsmängd	87 mm
Antal dagar med nederbörd	15 dagar

Solens upp- och nedgång

Gryningen börjar	7.07
Soluppgång	7.34
Solnedgång	18.08
Skymningen slutar	18.35

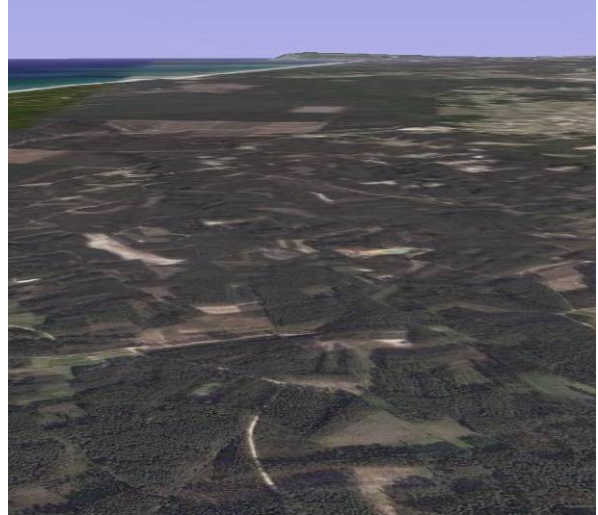


Övrigt

- ✓ Portugal ligger en tidszon västerut från Sverige, vilket innebär att klockan är en timme mindre där än här.
- ✓ Portugal använder den europeiska valutan euro.
- ✓ Eluttagen är av samma typ som i Sverige.
- ✓ Har du Google Earth, ta gärna en titt på terrängen uppifrån. Koordinater: 39°42" N, 8°58" V.



São Pedro do Sul



Burinhosas omgivningar med Atlanten i bakgrunden