

TORP OF PAIN

PM för Centrum Elite Boot Camp @ Torp Of Pain tjugohundranio

Varmt välkomna till *Centrum Elite Boot Camp @ Torp of Pain 2009!* Alla som vill bli en bättre och starkare och gladare orienterare vill inte missa detta. Om du inte klickat i "Jag kommer" i deltagarlistan för evenemanget – gör det nu!

SAMLING

18:15 samlas deltagarna uppe vid spottkoppen på Stockholms Centralstation. Pendeltåg 36 mot Södertälje C avgår klockan 18:27. Stig av i Flemingsberg klockan 18:45. Vid Hälsovägen avgår Buss 865 mot Handterminalen klockan 18:55. Stig av hållplats Balingsnäs 19:01 och invänta order från Bootcamp leaders Briggs och Kurtz.

Men först och främst: *Tag ett djupt andetag. Nu börjar Centrum Boot Camp.*

KARTA

Då orientering är en sport som bygger på ledordet: *Självald väg i okänd mark...* ber vi er att inte ta med er kartor av träningsområdet som ni tillsammans sitter och hårdpluggar på pendeln ut. Detta kommer förstöra poängen med flera av de förberedda teknikpassen. Framförallt kommer Kurtz och Briggs bli besvikna och ledsna, då de åkt ända från staterna och planerat i veckor för det här!

Särtryck av träningskartan med banpåtryck delas ut vid ankomst och före varje övning. Om kartan kan sägas att den är fin och bra.

TERRÄNGBESKRIVNING

Mycket trädrik, kuperad terräng med gott om kärr, branter och stenar, men även några stigar. Möjligen Stockholms mysigaste orienteringsskog! Mitt i skogen finns en idyllisk mörtrik sjö som lockar till ett dopp efter ett svettigt långpass.

PACKLISTA

- Ryggsäck, endast i nödfall resväska.
- Pannlampa + fulladdat batteri lättillgängligt packade.
- OL-skor lättillgängliga.
- Överdragskläder lättillgängliga.
- OL-kläder, gärna flera par underställ.
- Sovsäck.
- Några får ta med sig liggunderlag.
- 2 handdukar.
- Ombyteskläder.
- Laddare pannlampa.
- Tre av dina tävlingskartor (till kvällsfikat).
- Armbandsur, gärna GPS-klocka.
- En personlig sak, som du ska dela med dig av på ett eller annat sätt. Kan vara mutor till befäl eller snask till de andra deltagarna.
- Öl, till bastun.

Matlag anslås i separat PM.

Varför Centrum Elite Boot Camp?

Alla orienteringsklubbar satsar på 10-mila, bra som dåliga. De riktigt seriösa anordnar ett träningsläger några veckor före denna klassikernas klassiker. Ett läger för att stärka lagkänslan, självkänslan och inte minst för att finslipa den fysiska och mentala formen. Centrum kommer ju inte sikta på en topp-tio-placering på 10-mila i år, men vem har sagt att man inte får satsa för det? Det är dags att inse vår fulla kapacitet, lära oss ta fram den lite oftare, och utveckla den ytterligare ett steg! Kanske kommer det göra lite ont. Men mest av allt kommer vi ha riktigt kul ihop.

HÄLLPUNKTER FÖR CENTRUM ELITE BOOT CAMP

FREDAG 27 MARS

19:01 Ankomst Balingsnäs. Kompaniet marscherar rakt genom bushen till Torp of Pain. Därpå inkvartering.
20:01 Samling och upprop på gårdsplanen. Deltagarna ombyta för skarpt läge. Kurtz och Briggs ger viktiga instruktioner. Därpå börjar helgens först övning som har ledorden *psyke och kommunikation*. Därefter bastu och kvällsfika med genomgång.

LÖRDAG 28 MARS

08:00 Reveljen ljuder varpå alla stiger upp omedelbart för frukost. Snooza får ni göra hemma.
09:00 Långpanna. Ledord: *Riktig orientering!*.
12:00 Lunch. Viktig genomgång av Briggs och Kurtz.
14:30 Teknikövningar. Ledord: *Hamrar du fokuserat så spikar du bättre*.
17:00 Middag.
18:30 Mer OL-teknik, kvällen är ung men natten lång. Ledord: *Sikta och säkra i skänemörkret*.
21:00 Kvällsfika med orienteringsunderhållning.

SÖNDAG 29 MARS

09:00 Sovmorgon. Uppstigning skall ske redan innan reveljen ljuder! Frukost.
10:00 Teknik! Ledord: *Spela rysk roulette med din värsta fiende*.
12:00 Lunch, genomgång av helgens upplevelser.
14:00 Snabb orientering. Ledord: *Omätbar oändlig smärta*.
16:30 Avrundning, städning, kontemplation.
17:00 Hemmarsch genom vildmarken.
17:30 Återinträde till Civilisationen och Balingsnäs busshållplats.

VÄLKOMNA!!