

Rese- och Läger PM till Slovenien

Tisdag 6 mars

12:00	Inlastning i Bussen RIG
12:30	Avfärd Eksjö RIG mot Skavsta (Nyköping)
17:10	Flyget lyfter (Ryanair)
19:45	Ankomst Bergamo (Italien) Därefter transport till boendet i Slovenien Google maps säger 3 tim 40 min.
Ca 01:00	Ankomst boendet Ajdovscina

Dags PM stomplan

Onsdag-Onsdag i Slovenien (exakta tider ej bestämda)

07:30	Frukost (Gäller inte första dagen)
08:30	Avfärd träning
09:30	Träning
13:00	Lunch
14:00	Studietid (läxläsning)
15:00	Avfärd träning
15:30	Träning
18:30	Middag
19:30	Genomgång av dagen och vad händer imorgon (kartgenomgång, mm.)
22:00	Läggdags

Dessa tider kan förändras till både senare och tidigare...

Rese-PM hem från Slovenien

Onsdag 14 mars

Ca 13:00	Avresa från Slovenien
20:10	Flyget lyfter från Bergamo
22:45	Ankomst Skavsta
Ca 02:00	Hemma i Eksjö

Packlista Slovenien

Tänk på!

*PASS "kolla så att det är giltigt"

Europeiska sjukförsäkringskortet om du inte har något kan du beställa ett [här](#).

STOR väska att checka in. [Max 20kg](#)

- OL kläder för 12 pass
- Skor för både skog/väg (sprint)
- Sportidentbricka, kompass och plastficka
- Kläder, ombyte för temperatur -5 till 15 grader (vinter, höst, vår) ☺
- Eksjö OLGJ-jackan

- Handduk
- Vattenflaska
- Mellanmål, sådant som är lätt att packa ner
- Lakan **behövs inte** det ingår i boendet
- Packa gärna med en 1L flaska vatten i ditt INCHECKADE bagage.

Handbagage packa inte ner det här i [handbagaget](#)

PENGAR (euro kontanter) behövs för mat på nedresa/hemresa någon lunch och mellanmål i Slovenien.

Egenansvar att ordna med mat resan ner och hem. Vi hinner inte stanna och äta när vi landat i Bergamo på nerresan. Flyget lyfter från Skavsta 17:10 och vi kommer till boendet efter 24:00.

Packa ett par OL-skor, ett träningsombyte, kompass och SI-pinne i handbagaget.

Träningsläger Slovenien 2018

			Rekomenderad intensitet
	Lördag		
	Avresa Eksjö ca 12:15		
	Tisdag		
	Resdag		
	Onsdag	Karta/område	
FM	Medeldistans	Hubelj	Låg
EM	Kontrollplock	Veliki Dol	Låg
	Torsdag		
FM	Sprint - Prolog och 3PT	Koper och Izola	Hög
EM	Medeldistans	Presnica	Medel
	Fredag		
FM	Kurvbild	Krajna Vas	Låg
EM	Vila	Skocjan Caves UNESCO	VILA
	Lördag		
FM	Lipica Open Medel	Dutovlje	Hög
EM	ev aktivitet		VILA
	Söndag		
FM	Lipica Open Lång	Preloze	Hög
EM	ev aktivitet		VILA
	Måndag		
FM	Momentslingor	Kazlje	Låg
EM	Bomteknik	Lokev-Preloze	Låg
	Tisdag		
FM	Lång OL	Divaska Jama	Låg
EM	ParOL	Dobravlje	Låg
	Onsdag		
FM	Lägerstaffett	Hubelj	Hög
	Hemresa		

Är du intresserad av titta på kartorna så är [www.omaps.worldofo.com](http://omaps.worldofo.com) en bra sida att hitta kartor på sök bara på kartnamnet

<http://omaps.worldofo.com/>