**Träningsläger Finland 2016**

**Måndag** 23/5

13:30 Avresa Eksjö

Lunch i skolan innan avfärd ta med eget mellanmål till bussresan. Middag på båten som du betalar själv. Båten går 19:30 och först då öppnar restaurangerna på båten. Frukost på båten tisdag morgon är beställd för alla och den står skolan för. Ankomst Åbo 07:00 lokal tid (06:00 svensk tid)

**Tisdag** **Rekomenderad intensitet**

07:00 Båten framme i Åbo. Vi åker direkt från färjan i Åbo till sprintträningen i Tammerfors. Så se till att ha första omgången träningskläder när till hands.

10:00 Sprint (PPPT Final) [Tampere](http://pyrinto.tk/cgi-bin/routegadget/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=45&kieli) **Hög**

12:00 Lunch i direkt anslutning till sprintträningen därefter föreläsning av Mikko Eskola om hur du kan tänka när du orienterar i Finland

14:00 Avfärd till träning

15:00 Välkommen träning [Pohtola](http://www.mysport.fi/mysport/my-doma/show_map.php?user=anton.kuukka&map=1891) **Låg**

Ca 18 Middag i anslutning till boendet

Första boendet är här [Oriveden Opisto](https://www.google.se/maps/place/Oriveden+Opisto/@61.6806824,24.353997,15.5z/data=!4m12!1m6!3m5!1s0x468f1152e70a2279:0xb3c42d8b1d0ed232!2sOriveden+Opisto!8m2!3d61.6813995!4d24.3613327!3m4!1s0x468f1152e70a2279:0xb3c42d8b1d0ed232!8m2!3d61.6813995!4d24.3613327) Lakan ingår

**Onsdag**

07:00 Frukost

08:30 Avresa Träning

09:30 Första start Lång [Hirvikangas](http://osku.mokkula.info/show_map.php?user=asko.hamalainen&map=23) **Låg**

12:00 Lunch

14:30 Avresa Träning

15:30 Första start medel [Aitovuori](http://www.mysport.fi/mysport/my-doma/show_map.php?user=jonne.pitkanen&map=3497) **Låg**

18:00 Middag

**Torsdag**

07:00 Frukost

08:30 Avresa Träning

09:30 Lång [Teisko](http://www.mysport.fi/mysport/my-doma/show_map.php?user=anton.kuukka&map=1972) **Låg/enstakasträckorhög**

12:00 Lunch

14:30 Avresa Träning

15:30 Moment [Puikkari](http://www.mysport.fi/mysport/my-doma/show_map.php?user=anton.kuukka&map=3836) **Låg**

18:00 Middag

**Fredag**

08:00 Frukost

09:00 Avresa till Raseborg/Hangö [boendet](http://hogsand.bvif.fi/sve/start/) Lakan ingår **Vila**

12:00 Lunch

14:30 Avresa Träning

15:00 Första start Medel [Ovanmalm](http://tullingesk.se/kartarkiv/show_map.php?user=henrik.persson&map=1081) **Låg**

18:00 Middag

**Lördag**

07:00 Frukost

08:30 Avresa träning

09:00 Första start Lång [Skogby](http://www.kartta-arkisto.net/show_map.php?user=SamiF&map=491) **Låg**

12:00 Lunch

14:30 Avresa träning

15:00 Första start Moment [Sandbacka](http://www.solfik.org/maps/show_map.php?user=cajjac&map=334) **Låg**

18:00 Middag

**Söndag**

07:00 Frukost

08:30 Avresa träning

09:00 Första start lägerstafett Högsand **Hög**

12:00 Lunch

13:00 Ev någon social aktivitet

16:00 Middag

16:45 Avresa Åbo

20:00 Båten går från Åbo. Du står för maten från att vi lämnar boendet i Högsand **Måndag**

06:00 Båten anländer Stockholm

ca 11:00 Hemkomst Eksjö inget matstopp på hemvägen Lunch i skolan när vi kommer till Eksjö. Lektioner som vanligt så fort vi kommit hem.

**Tisdag**

EM/KV Avslutningsmiddag

**Packlista**

Träningskläder för 10 pass

Minst två par träningsskor (Vid ev. skoskav eller att ett par går sönder)

Handduk (liten handduk för ansiktet finns troligtvis på boendet)

Vattenflaska

Vanliga kläder för 8 dagar

1 liten väska för necessär och ev. ombyte på båtresan

Fickpengar och matpengar för två middagar och en frukost i Finland används Euro (€). Räkna med att det kostar någonstans mellan 8-12 € per måltid.

Solkräm

Regnkläder

Minst en underställströja

EU:s sjukförsäkringskort