

Inbjudan: VM-läger i Finland 18-23 maj

Varmt välkommen med din anmälan till VM-läger i Finland den 18-23 maj. Ett VM-läger direkt efter VM-testerna på plats i Kuopio för att förbereda oss optimalt mot sommarens mästerskap.

Samling

Vi samlas på kvällen den 18:e maj på boendet i Rauhalhti, Kuopio. Samäkning från VM-testet planeras för de som önskar. Notera detta önskemål i din anmälan.

Anmälan

Anmäl dig via länken senast tisdagen den 22 april

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2046725>

Transporter

Du bokar själv din egen resa till Kuopio.

Ditresas till förberedelser för VM-testet och hemresa 23/5 antingen med flyg från Kuopio 14:00/17.45 eller med färja från Helsingfors (avgår 17:00. Körtid Kuopio-Helsingfors 4h30min. Ankomst Stockholm lördag 10:00).

Ange din tänkta resa i anmälan för samordning. Ange också om du planerar stanna i Finland för mer träning/tävling.

Kommunikation

All information innan och under lägret sker via Basecamp som är landslagets kommunikationsplattform. Du blir tillagd till projektet efter du anmält dig. Hör av dig om det skulle vara några frågor rörande detta och ladda gärna ner appen.

Informationsmöte

Vi startar lägret med ett digitalt informationsmöte onsdag 7 maj 20.00.

Boende och mat

Rauhalhti i lägenheter med matlagningsmöjligheter. <https://www.rauhalhti.fi/en/>
Frukost och Spa ingår på anläggningen. Finns också möjlighet att köpa till övriga måltider.

Träningar

Mycket relevanta VM-träningar från måndag förmiddag till fredag lunch.
En träningsguide kommer på Basecamp efter intromötet.

Om man vill stanna i Finland för tävlingar eller mer träningar skriv detta i din anmälan för samordning. Det finns bl a möjlighet till att springa FM medel som är WRE nära Kuopio. Mer info på IOF Eventor.

Kostnader

SOFT-finansierat förutom anslutningsresor till Kuopio för A-landslaget. För löpare i U-laget och löpare utanför landslaget finns möjlighet att delta på ett antal öppna lägerplatser.

Kostnaderna blir självkostnadspris, men hamnar kring 4500: - exklusive lunch & middag samt anslutningsresa till Kuopio. Kostnaden beräknas på boende inkl. frukost, kartor & transporter på plats.

Länk till förbundets resepolicy med 15% rabatt på tågresor:

<https://public.3.basecamp.com/p/BzvoKpVnFUJAYjrFdRrdscnc>

Utrustning

Meddela Erik Mattsson erik.mattsson@orientering.se senast 8 maj om du behöver komplettera din utrustning eller har frågor kring utrustning.

Frisk & hel

Till alla våra aktiviteter utgår vi från att du är hel och frisk så att du kan ta del av så mycket av lägret som möjligt utifrån var du står ju där och då. Om du tvekar det minst på om du är hel & frisk så kontakta Lina eller Kalle.

Antidoping

Dopingkontroller kan förekomma. Se till att alla dispenser och vistelserapporter är under kontroll och finns med ut på träningarna. Meddela Erik snarast de eventuella mediciner du tar.

Alla löpare på landslagsuppdrag ska genomföra RF:s antidopingutbildning "Ren Vinnare". Den består av sju avsnitt och tar en knapp halvtimme att genomföra. <http://www.renvinnare.se/>

Försäkringar

Du är olycksfall- och reseförsäkrad genom SOFT:s försorg.
Se till att ha med [EU:s sjukförsäkringskort](#).

Ledare

Lina Strand, Thomas Landqvist, Peter Öberg, Fredrik Bakkman, Håkan Carlsson

Återbud

Lämnas till Lina Strand.

Du kan komma att debiteras kostnader som inte går att avboka vid återbud.

Frågor

Om du har frågor, saker att bolla, önskemål etc. tveka inte att höra av dig till någon av oss i landslagsledningen!

**VARMT VÄLKOMNA!
ÖNSKAR LANDSLAGSLEDNINGEN**

