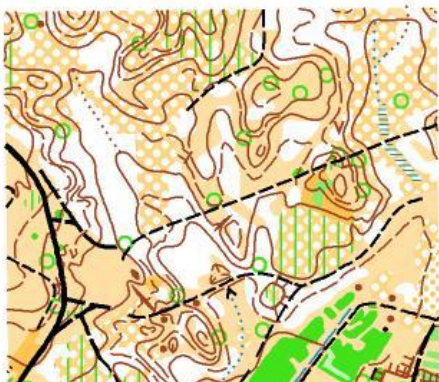
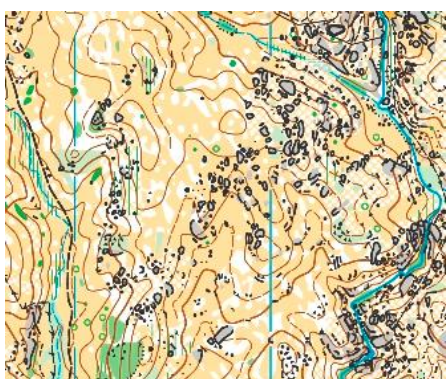


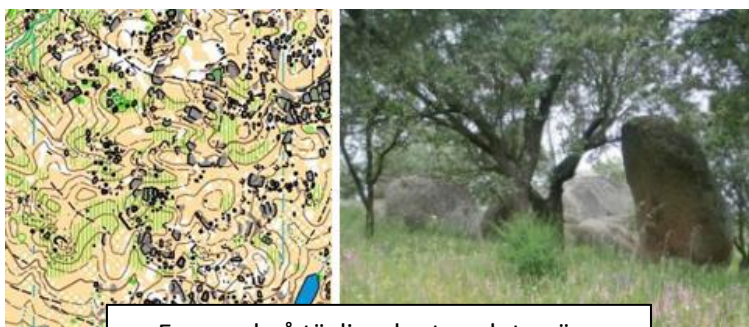
TULO-PROJEKTET INBJUDER TILL PORTUGAL 2-9 MARS 2011 – TRÄNINGSG- OCH TÄVLINGSLÄGER



Exempel på träningskarta från Algarve



Exempel på träningskarta inför Portugal O-meeting



Exempel på tävlingskarta och terräng Portugal O-meeting

Preliminärt program:

ONSDAG 2 MARS:

Resa till Faro i södra Portugal (Algarve) med Ryan Air från Skavsta kl. 12.25 och med ankomst 15.45. Alternativt resa till Lissabon med Lufthansa. Övernattning på respektive ankomstort.

TORS DAG 3 MARS:

Ev. kort teknikträning i Algarve på morgonen. Resa ca 35 mil från Algarve till trakterna av Portalegre. För Lissabon-resenärer resa till Portalegre på förmiddagen. På eftermiddagen teknikträning.

FREDAG 4 MARS:

Två teknikträningar, varav en Model Event inför Portugal O-meeting.

LÖRDAG 5 MARS:

Portugal O-meeting – långdistans.

SÖNDAG 6 MARS:

Portugal O-meeting – medeldistans fm. Lätt teknikträning på em.

MÅNDAG 7 MARS:

Portugal O-meeting – medeldistans fm. Nattsprint på kvällen.

TISDAG 8 MARS:

Portugal O-meeting – långdistans eller teknikträning på fm. Resa tillbaka till Algarve eller Lissabon på em/kväll.

ONSDAG 9 MARS:

Flyg från Faro kl. 6.45 med ankomst Skavsta kl. 12.00. Eller flyg från Lissabon – t.ex. kl. 13.00 med Lufthansa.

Preliminär kostnad för lägret på plats i Portugal blir ca 3000-3500 kr. Denna avgift inkluderar boende i 7 nätter, 5-6 träningar med utsatta kontroller, 4 tävlingar, alla transporter, frukost och ytterligare en måltid per dag under vistelsen i Portugal. Utöver denna avgift tillkommer övrig mat, samt att var och en bokar och betalar resa till och från Faro från hemorten. Priset för flygbiljetter Skavsta-Faro-Skavsta med Ryan Air ligger just nu (10/12) på ca 700 kr (exkl. avgift för bagage). Med Lufthansa kan man åka Arlanda-Lissabon-Arlanda för ca 1500 kr. **Boka snabbt för att få bästa möjliga pris!**

Anmälan till lägret görs senast 22 december 2010 till: tjelvar@telia.com