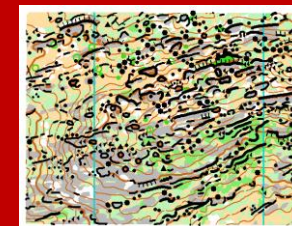





# Ravinens utlandsläger 2023 Alicante + Madrid



**Vad?** Vintern kan vara lång och kall men en vecka i Spanien kan råda bot på det, eller varför inte 2,5! Kommer bjudas på massor av fina träningar och vi passar på att springa tre tävlingar för att slipa på tävlingsrutinerna. Perfekt när säsongen börjar närma sig och man vill sätta detaljerna! Lite välbehövlig D-vitamin efter vintern, härligt häng med massa Ravinare och en perfekt start på 2023 -> vad väntar du på? **Häng med!!**

**Hur?** Finns många olika flygmöjligheter beroende på hur många dagar man vill åka men huvudresorna går till Alicante den 2 februari med landning innan 14:00 och hem från Madrid den 19 februari efter 10:00.

Väl på plats ska vi åka runt lite mellan olika ställen: Guardamar, Cuenca och Madrid. Vi åker tåg mellan platserna och resschema ser ut ungefär så här:  Är det några frågor är det bara att vända sig till Erik Herne.

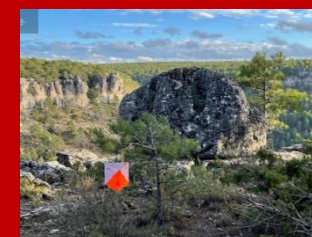


**Boende?** Vi bor i stugor i Guardamar, finns goda möjligheter till självhushåll och brukar vara bra standard på boendet. Det kommer inte vara några ledare på lägret så du måste kunna ta hand om dig själv under veckan! I Cuenca bor vi också i stugor medan i Madrid blir det ett hus.

**Träning och tävlingar?** Vi utnyttjar O-travels träningspaket i Alicante och Cuenca med uthängda kontrollpunkter och en stor variation på kartor och övningar. Många av träningarna ligger väldigt nära boendet. En träningsplan kommer komma närmare lägret men det finns stora möjligheter till individuell variation och även bra möjligheter för alternativträning på boendet. Vi tävlar sedan den 10-12 februari i Madrid då det går tre tävlingar (sprint, lång och medel) nära boendet. Sedan stannar vi och tränar med bra sällskap i en vecka (IFK, Tampere Pyrintö). Alla sköter själva sina anmälningar till tävlingen! Mer info här: <https://maximusorientacion.com/mom/>



**Anmälan?** Sker under klubbaktiviteter senast söndag kväll den 8/1, länk: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/17141> Tips är att boka flyg redan innan om du är säker på att åka! Anmälan är bindande och en estimerad lägerkostnad ska betalas efter anmälan.



**Häng på, det blir kull!**

