



2010-04-19

## Givande läger för svenskarna som får svårt att ta sig hem

**I morgon avslutas juniorlandslagets läger i Danmark och Tove Alexandersson (bilden) kan summera en bra vecka på Jylland. Men på grund av vulkanutbrottet på Island lär svenskarna få det tufft att ta sig hem i tid.**

Hela juniorlandslaget, förutom skadade Linnea Martinsson, har sedan i onsdags varit på läger i Danmark. Först var man i Skagen på Nordjylland och sedan förflyttade man sig till de centrala delarna på Jylland. Syftet med det veckolånga lägret har varit att träna inför Junior-VM, som avgörs i Ålborg 5-11 juli.

### Tävlingslika träningar

Tove Alexandersson, som i utklassningsstil vann de båda inledande tävlingarna i Silva Junior Cup, anser att hon nu har fått bra koll på den danska terrängen.

– Det har varit ett väldigt bra läger och jag känner att jag har blivit bättre rent tekniskt, säger Tove.

I helgen tränade svenskarna tillsammans med danska juniorlandslaget. Då blev det både stafettlika orienteringsintervaller och olika slingor i skogen.

– Vi har tränat ganska mycket tävlingslikt även om vi också har kört några lugnare pass.

### Kartlägga rutinerna

Under lägret har juniorerna också fått jobba med att kartlägga sina rutiner, både vad gäller den tekniska, fysiska och den mentala biten.

– Vi har jobbat med en tankekarta. Juniorerna har suttit i storgrupp och bollat tankar med varandra, men har också suttit enskilt och funderat. Alla måste ta fram sin egen strategi, säger Anneli Östberg, juniorlandslagskapten.

– Det som är intressant är att juniorerna är väldigt ärliga mot sig själva. Är det något som inte är perfekt så vågar de stå för det.

### Flygen är inställda - kan få ta båten

I morgon tisdag avslutas lägret med en sprint inne i Silkeborg. Därefter var det tänkt att truppen först skulle flyga från Ålborg till Köpenhamn och sedan vidare till Stockholm.

– Men som det är nu är våra flyg inställda och vi får se om de hinner öppna flygplatserna innan vi ska hem, säger Östberg.

Anledningen till de inställda flygen är förstås det stora askmolnet över Europa efter vulkanutbrottet på Island. Svenskarna har som reservplan bokat båtbiljetter mellan Fredrikshamn och Göteborg.

– Går inte flygen lär vi i alla fall komma till Göteborg. Men där är alla hyrbilar slut och tågen är fullbokade, så vi får se hur vi sedan tar oss vidare.