



## USM läger 23-24 MAJ



**Hej!** USM-lägret närmar sig med stormsteg och vi ser verkligen fram emot en rolig, lärorik och inspirerande helg tillsammans.

Totalt är 24 ungdomar och 4 ledare anmälda att delta under helgen.

Nedan följer viktig information och annat bra att veta inför lägret. Läs gärna igenom allt i lugn och ro.

### Resa

Gemensam resa anordnas med **minibussar samt bil** med start i **Jönköping, Vrigstad och Västervik**.

Förväntad påstigningsplats framgår **sist i dokumentet**. Om ni önskar kliva på bussen vid **annan planerad avreseort än den föreslagna**, vänligen kontakta **ledare** i god tid.

### Lördag 23 maj – Avresa

#### Västervik

- Plats: **Jula, Västervik**
- Samling: **08:00**
- Avfärd: **08:15**

#### Jönköping

- Plats: **A6, Flügger Färg**
- Samling: **08:00**
- Avfärd: **08:15**

#### Vrigstad (åker via Jönköping)

- Plats: **Hotel Vrigstad**
- Samling: **07:20**
- Avfärd: **07:30**

**Söndag 23 Maj- Hemresa.** Vi beräknar att vara **hemma omkring kl 19. Ungdomarna kontaktar själva sina anhöriga** när vi närmar oss hemorten, så att upphämtning kan planeras.

## Träningar

Vi räknar med att kunna starta den **första träningen omkring kl. 12.30 på lördagen**.

Träningarna är beställda och **anpassade efter ålder**, vilket innebär att alla deltagare kommer att få en **relevant träningskarta utifrån sin åldersklass**.

Vi kommer inte att hinna med **individuell uppföljning av alla deltagare**, men vi kommer under **lördag kväll gemensamt att analysera träningarna vi genomfört under dagen**.

### Lördag

- **FM:** Träning i **Utmyrby**
- **EM:** Träning i **Gångsta**

### Söndag

- **FM:** Träning i **Bredsand**
- **EM:** Träning i **Härjarö**

Duscharmöjligheter finns **endast vid vårt hotellboende**.

Se därför till att packa med **flera ombyten** att byta till efter träningarna.

Vid **lämpligt väder** kan det även bli aktuellt med ett **badstopp**, så ta gärna med **badkläder**.

## Mat och Logi

Övernattning sker på Hotell Kompassen i Enköping. Sängkläder ingår.

### Lördag

- Vi åker **direkt till den första träningen**.  
Tänk därför på att ta med **något mellanmål**, särskilt om det blir lång tid mellan frukost och första träningspasset.
- Efter den första träningen äter vi vår egen **medhavda lunch i närheten av träningen**.  
Ungdomarna behöver därför ha med sig egen **matsäck** till detta
- **Middag på lördag kväll** äter vi på **Hotell Kompassen**, där vi även övernattar.  
Middagen **ingår i hotellpaketet**.

### Söndag

- **Frukost på hotellet** ingår och serveras på morgonen.
- Vi äter **lunch på en lämpligt lunchrestaurang mellan träningarna**. Här behöver ungdomarna ha med sig **fickpengar till detta**.
- På vägen hem räknar vi med **ett stopp för mat**, vilket innebär att ungdomarna även behöver **fickpengar för detta**.

## Fördelning i Bilar och Bussar

### **Buss – Västervik**

- Emma Andersson
- Inez Löfqvist
- Marit Grendelmeier
- Ester Sandqvist
- Gabriel Ahrens
- Theo Zaninotti
- Christophe Zaninotti

### **Buss – Vrigstad**

- Stina Nilsson
- Elsa Axelsson
- Erik Ahl
- Albert Axelsson
- Axel Bengtsson
- Vincent Ekström Archer (Påstigning Jönköping)
- Albin Toll

### **Buss – Jönköping**

- Harald Carlsson
- Felix Sandahl
- Tage Agerhall
- Kasper Bjurgren Karlsson
- Mattis Carlström
- Vilgot Zinnerfors
- Joakim Karlsson

## **Bil – Jönköping**

- Ester Ullerteg
- Lovisa Dahlberg
- Agnes Olsson
- Alma Trofast
- Mikael Trofast

### **Ledare:**

- Christophe Zaninotti Mob 0704416007 mail.christophe.zaninotti@pentronic.se
- Albin Toll Mob 0733142161
- Mikael Trofast Mob 0703527516
- Joakim Karlsson