



GOF åker till Unionsmatchen 2-4 juni 2023 Fredrikstad, Norge

Unionsmatchen är en vänskapstävling för 13-16 åringar mellan de svenska distrikten Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland och de norska distrikten Buskerud, Østfold, Akershus och Oslo, Mjøs-O. Det tävlas i en långdistans på lördagen och en stafett på söndagen.

Avresa: Vi samlas vid Stigs Center fredagen 2/6 kl. 15.00 och packar bussarna som avgår 15.15 mot Norge. Resan tar ca 3h och vi kommer att få middag när vi kommit fram till boendet i Fredrikstad så inget matstopp är planerat på resan.

Program

Fredag: Inskrivning vid boendet (Kråkerøy ungdomsskole eller Rød skole)

19.30 Middag

21.00 Egen GOF-samling genomgång inför morgondagen

22.30 Alla deltagare på rummen och tystnad

Lördag:

7.30-10.00 Frukost på skolan

10.00 Första start individuellt, långdistans

12.00-15.00 Lunch på skolan.

18.00 Prisutdelning

18.30 Middag (med möjlighet att fixa och ta med kvällsmat)

19.30-21.30 Kvällsaktivitet, bollplaner finns.

Egen samling och ev. aktivitet med GOF-gänget.

22.30 Alla deltagare på rummen och tystnad.

Söndag:

07.30-09.00 Frukost på skolan

10.00 Stafetten startar

11.00-13.00 Lunch på arenan

12.30 ca Prisutdelning

13.00 ca Hemresa

16.30 ca Tillbaka vid Stigs Center

Det är gångavstånd mellan boende och arenan så bussarna kommer att lämna av på fredagen och hämta upp oss igen på söndagen inför hemresan.

Vi ledare har anmält alla löpare till lördagen och söndagens stafett. Alla löpare springer med EMIT brickor, ni får låna på plats. Kartskalan för alla båda dagar är 1:7500 för samtliga, alltså även för HD16.

Banlängder lördag:

D14 2,6 km

H14 2,9 km

D16 3,5 km

H16 4,3 km

Banlängder och sträckor stafett söndag:

1. H16 3,5 km

2. D14 2,3 km

3. H14 2,5 km

4. D16 2,9 km

Ledarna kommer att ta ut lagen efter lördagens tävling. Samtliga lag meddelas vid lördagskvällens samling. Vi kommer att försöka bilda kombinationslag med andra distrikt så att alla som vill ska få springa i ett lag. Vi är lite olika antal i resp. åldersgrupp.

Packlista

Övernattning på hårt underlag, luftmadrass/liggunderlag, sovsäck, kudde

Necessär med tandborste, tandkräm mm samt handduk

Tävlingskläder, OL-skor, kompass och definitionshållare (ingen SI behövs)

Vattenflaska

Vanliga fritidskläder

Kläder efter väder, kolla prognosen om det blir risk för regn

Tofflor kan vara skönt att ha i skolan

Mobil får man ha med men vi försöker att inte använda dessa hela tiden. OBS att det inte alltid går att swisha i Norge!

Vi har tävlingströjor till er som ni får låna. Ta dock med er egna tröjor också, gärna GOF-kläder om ni har. Vi hinner inte träna något på fredagen, det finns en träning som arrangören erbjuder men vi kommer inte hinna fram till den.

Välkomna till en o-troligt rolig resa!

Ledare som är med på resan:

Kristoffer Sideby: 0707-15 21 73

Desiré Rex: 0706-73 26 02

Metta Uneman

Peter Augustsson

Claes Davidsson

Maria Höglund

Per Persson

