

ResePM Daladubbeln 2023 GOF

Fredag

13:00 Samling Preem Göteborgsvägen 110 i Sävedalen. Avresa 13.15

På vägen upp till Falun fördelar vi oss enl ålder, en buss för HD13/14 och en för HD15/16. Några från åldern HD13/14 kommer flyttas över till bussen för HD15/16 pga att det är fler HD13/14.

Kom ihåg att ta ledigt från skolan lite på em om det behövs.

Vi tar ett 30 min stopp runt kl 17, troligen i Örebro. Det kommer finnas möjlighet att köpa något att äta om man vill. Var effektiva och håll stoppet kort.

Under bussresan upp talar vi om hur rumsfördelningen ser ut, vi har fått många 3-bäddsrums i år som gör att vi har fått dela på några få patruller. Men vi har försökt att sätta in er som springer med personer som inte bor med oss i dessa 3-bäddsrums ihop med en befintlig GOF-patrull. Var schyssta mot varandra och umgås gärna utanför rummen i allmänna ytor på hotellet.

ca 21.00 är vi framme vid hotellet, Scandic Lugnet. Vi delar ut nyckelkort, äter middag och går till våra rum. Hotellet serverar middag fram till kl 22.00.

22:30 är det dags att släcka och sova i alla rum.

Lördag - stafett:

Frukost i Hotellets matsal, vi meddelar tiden för detta under bussresan upp.

Bussarna kommer att åka med ca 1 h mellanrum. Så de som startar tidigt kommer att åka med buss 1 och den senare halvan åker i buss 2. Detta går vi också igenom på bussresan upp. Nu kommer du alltså inte säkert åka med samma buss som på ditresan.

9:30: Avresa buss 1 till arenan.

10:00 Avresa buss 2 till arenan.

Vi ledare kommer hämta ut och dela ut samtliga nummerlappar.

Vi äter fältlunch på arenan, Pastasallad, Allergi/vegetariska alternativ är beställda enligt anmälan.

Vi stannar och hejar på våra kompisar. Ta med torrt ombyte, vi duschar tillbaka på hotellet. Det kan bli kallt så ta med varma kläder och mössa!

När alla är i mål och prisutdelningarna varit tar vi bussarna tillbaka till hotellet.

Vi umgås och slappar. Om du vill lämna hotellet, fråga en ledare så att vi vet vart ni går. Meddela även samma ledare när du är tillbaka.

Middag äter vi på hotellet och får då information om söndagen.

Vi planerar en aktivitet tillsammans på kvällen, tid och plats för detta meddelas senare. Vi vill att alla HD13/14 är med på detta och HD15/16 är också varmt välkomna.

22:00 Läggsdags

Söndag - patrull

Frukost i Hotelllets matsal, vi meddelar tiden för detta under lördagen.

För att klara busschaufförernas tidsgränser för hur länge de får köra osv så behöver vi åka vid olika tider. Vi kommer att meddela er under lördagen vilken buss ni ska åka med. Det beror på när ni startar.

De flesta får lottade starttider och några kommer att ha seedade starttider och startar sent.

Även från arenan, alltså hemresan, måste den buss som åkte tidigast på morgonen åka före den andra bussen för att klara körtiderna. Så de båda bussarna kommer att vara hemma i Göteborg med 1-2h mellanrum. Vi är ledsna att vi inte kan hålla ihop bussarna hela helgen men detta är enda sättet att lösa det på. En fördel är att det går lite snabbare vid matstoppet på hemvägen.

Se till att få med er all packning på morgonen, vi kommer inte tillbaka till hotellet mer.

Det är långa banor på söndagen, se till att ha förberett er väl, drick mycket dagarna innan samt fyll på med energi direkt efter lördagens stafett. Tips är även att ha med sig någon energigel eller annan energi på långdistansen.

Senast kl. 14.30 rullar första bussen hemåt och beräknas vara vid Preem Partille ca 21.30 Mer exakt tid får vi meddela hämtande chaufförer senare.

Buss 2 rullar så fort prisutdelningen är klar.

Båda bussarna stannar såklart på vägen hem och äter middag.

Banlängder

På stafetten är det 3–3,6 km långa banor i våra aktuella klasser.

Söndagens patrull, långdistans ser banlängderna ut såhär:

D14: 6,7 km

H14: 7,0 km

D16: 8,5 km

H16: 9,5 km

Allmänt

Sjukdom

Ev. sjukdom meddelas så snart som möjligt till Claes, Peter eller Metta, se nedan. Vi kan inte garantera att vi får ihop patruller om det blir avhopp, men det finns en löparbank och det kan finnas andra i samma sits så det brukar lösa sig på något sätt så att alla ändå får springa.

Avgift

Egenavgiften för detta blir ca 1700 kr. Detta faktureras till klubbarna. Vi har tyvärr begränsade möjligheter att betala tillbaka deltagaravgifter vid sjukdom men kommer såklart se vad vi kan göra. GOF sponsrar en liten del av kostnaden och löpare från andra distrikt som reser och bor med oss kommer undantas från den sponsringen.

Packlista

Vi kommer ju bo på hotell, så ni slipper ta med sängkläder.

Kompass, SI-pinne, definitions hållare,

OL-kläder, för två tävlingar. OBS. Inga GOF-tävlingströjor kommer finnas medtagna.

Säkerhetsnålar till nummerlappen

Varma kläder, mössa, vantar, det kan bli geggigt, kängor alt stövlar, regnkläder.

Necessär, pyjamas etc

Mellanmål till fredagen

Utklädningsattiraljer (frivilligt till söndagen)

Energigel eller liknande som kan behövas på långdistansen.

Pengar/swish till arenainköp samt mat på dit och hemresa

Kontaktuppgifter till ledare som är med på resan

Peter Augustsson 0733 982063

Claes Davidsson 0706934690

Metta Uneman 0739 021970

Kristoffer Sideby 0702 15 21 73

Erik Hulten