

PM för GOF:s USM-resa till Enköping 11-13 sept

Program

Fredag 11/9 (GLÖM INTE ATT BE OM LEDIGT FÖR FREDAGEN)

07:15	Samling Sävedalen för inpackning i bussen. Avfärd kl 07:30 Vi kommer stanna för lunch. Tid för lunch avgörs av chauffören men vi hoppas kunna äta mellan kl 11 och 12. Ta med matigt mellanmål som du äter anpassat utifrån lunchtid och för din starttid.
13:30	Ca Ankomst till Enköping station. Snitslad väg till Enköpings Tennishall som är TC och karantän
14:30	Karantän stänger. Från och med då måste alla befinna sig i karantänen fram tills man går till start.
15:00	Första start USM sprint. Valfri klädsel. Metalldubb får ej användas.
Från ca 17	Fältmiddag och Dusch + avfärd med buss till boendet på Westerlundska gymnasiet
Ca 21	Kvällsfika
22:30	Läggdags

Lördag 12/9

07:30 – 09:00	Frukost på boendet.
09:30	Avfärd till arenan
11:00	Första start USM långdistans.
12:00 -14:00	Fältlunch på arenan
Ca 14.30	prisutdelning och avresa från Arenan
15:00 – 17:30	Fria aktiviteter
ca 18:00	Middag på boendet
ca 20:00	GOF-genomgång inför stafett
22.00	Kvällsfika och Läggdags

Söndag 13/9

06:00-07.30	Frukost på boendet, packa ut allt ur boendet och inpackning i buss.
07.30	Avfärd till arenan
09.00	Start USM distriktsstafett. Samma område som lördag Sträckordning: D16 – H15 – D15 – H16. Parallellsträckor används.
11:00 -13.00	Dusch, Fältlunch på arenan och Prisutdelning
Ca 13.30	Hemfärd
Ca 21.30	Ankomst Sävedalen

Packlista:

- OL-kläder. Löparskor/terrängskor med mjuka dubbar fredag, OL-skor lördag och söndag. Vi tävlar i klubbtröjor fredag och lördag och GOF-tröjor på stafetten. Ta gärna med USM T-shirten
- Kompass, SI-pinne och definitions hållare.
- Vattenflaska och vätske- eller energisättning om man känner att man behöver det.
- Vanlig kläduppsättning för en helg med olika sorters väder.
- Sovsäck och luftmadrass
- Necessär, tandborste mm. Ev grenuttag för enklare laddning av mobiler.
- Matsäck att ha till lunch under fredagen. Energi inför och efter loppet.

Kostnad: ca 1 300 kr per deltagare.

Eventuella återbud meddelas och frågor besvaras av 10-ledarna:

Metta Uneman metta.uneman@gmail.com 0739021970

Claes Davidsson

Peter Augustsson