



PM

FÖR SMÅLANDS OF:S UNGDOMSLÄGER I HESTRA 3–4 FEBRUARI 2024



Program:

Lördag 3/2

09.30 Personal finns på plats på Hestra Guesthouse för incheckning. Se bilaga för rumsfördelning. En del får tillgång till sina rum efter första träningen och kommer hänvisas till speciellt utrymme för förvaring av väskor.

10.00 Träning #1 Banläggare Victor Hörnqvist. Korridor (inga skärmar på banan) + kontrollplockning (små skärmar). Banor från 3,8 km till 5,9 km. Till start från boendet ca 1 km. Från målet till boendet ca 1,5 km. Ingen Sportident. Skala 1:7500. Avprickning kommer ske före start och efter målgång. De som kommer med tåget 10.18 tar sig först till Guesthouse och ger sig iväg därefter. Kom gärna ombytt.

12.00 Lunch på Hestra Guesthouse.

14.30 Träning i Hestra Banläggare Victor Hörnqvist. Vägvals-OL. 2 banor: 4,4 km och 6,2 km. Skala 1:10 000. Man springer två och två eller fler och bestämmer själv olika vägval. Ingen Sportident. Små skärmar. Till start från boendet 1,5 km. Från mål till boendet ca 1 km.

18.00 Middag

19.00 Inomhus-OL med Sportident. Ta med egen pinne.

20.00 Melodifestivalen på storbild.

Söndag 4/2

08.00 Frukost

09.30 Buss avgår till Gnosjö. Rummen ska vara städade och all packning tas med på bussen.

10.00 Träning i Gnosjö. Banläggare Axel Elmlad. Kurvbilds-OL. En bana på 6,6 km med flera avkortningsmöjligheter, som kortast 4,4 km. Skala 1: 10 000. Små skärmar. Ingen tidtagning. Start ca 500 m från vår samlingsplats Gnosjö FK:s klubbstuga. Målet ca 100 m från klubbstugan. Avprickning sker före och efter träningen. Dusch antingen i klubbstugan eller i Töllstorpshallen ca 100 m bort.

12.00 Lunch i Gnosjö FK:S klubbstuga. Avslut efter lunch. Vi hjälper till med skjuts för de som ska med tåget 13.50.

Att ta med:

- Träningskläder så att det räcker till fyra pass varav ett inomhus. Sportident pinne.
 - Handduk och hygienartiklar
 - Sängkläder och lakan
 - Vanlig orienteringsutrustning samt även egen plastficka vore bra om ni tog med er
- I Hestra finns en Tempo affär cirka 700 m från boendet om man vill inhandla något till kvällen.
OBS! Inga nötter!

Information lämnas av Carina Svensson, 070–2588031, svenssoncarina67@gmail.com

Välkomna! Smålands OF Bredaryds SOK Hestra Guesthouse