

PM för GOF:s USM-resa till Säffle 12-14 september

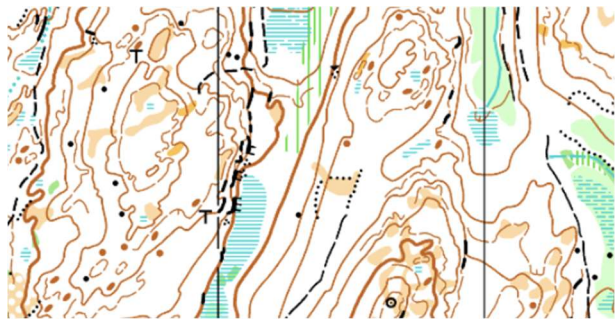
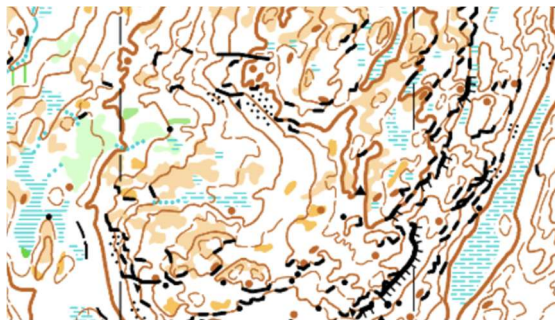
Program

Fredag 12/9

- 10:15 Samling vid Stig Center för inpackning i bussar. Avfärd kl 10.30
- 10:30 Avfärd. Lunch tar man själv med sig och äter på bussen när det passar för ens egen starttid. Det brukar vara bra att vara färdigäten med lagad mat 3 timmar innan man ska springa. Lättare mat som banan och drickyoghurt kan man fylla på med närmre sin starttid.
- 13:00 Ankomst till Säffle
- 14:30 Karantän stänger. Från och med då måste alla befinna sig i karantänen fram till man går till start.
- 15:00 Första start USM sprint. Valfri klädsel. Metaldubb får ej användas. Stadsmiljö med bebyggelse och parkmiljö, asfalt och gräs, svag kupering. SI Air touch Free.
- 18:00 Middag Medborgarhuset. Kycklinggryta med ris
- 19:30 Invigning och prisutdelning Kanaltorget
- 20:30 – 21:30 Kvällsfika
- 22:30 Läggdags

Lördag 13/9

- 07:30 – 09:00 Frukost på boendet.
- 09:30 Avfärd till arenan
- 11:00 Första start USM långdistans. Kuperad skogsmark. Stenbundna sluttningar med sammanhängande branter. SI Air touch Free.



- 12:00 -14:00 Fältlunch på arenan.
- 15:00 – 17:30 Fria aktiviteter
- 18:00 Middag Medborgarhuset
- 19:00 Prisutdelning Medborgarhuset
- 19:30 Ledarträff
- 20:30 GOF-genomgång inför stafett
- 21:30 Läggdags

Söndag 14/9

06:30 – 08:00 Frukost på boendet.

08:00 - 08:30 Packa ut allt ur boendet och inpackning i buss.

08:45 Avfärd till arenan

09:00 Start USM distriktsstafett. Samma område som lördag, se ovan.

Sträckordning: H16 – D15 – H15 – D16. Parallellsträckor används.

11:10 Beräknad målgång segrarlag. (Växling täten: 09:34 – 10:02 – 10:37)

11:00 - Fältlunch på arenan.

12:00 Omstart

13:00 Prisutdelning

14:00 Hemfärd

16:30 Ankomst Stig center

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.
- Kompass, SI-pinne och definitions hållare.
- Vattenflaska och vätske- eller energiersättning om man känner att man behöver det.
- Vanlig kläduppsättning för en helg med olika sorters väder. Badkläder + handduk.
- GOF:s USM T-shirt för de som har den.
- Sovsäck och luftmadrass av "normal" storlek, d v s ej kingsize då det är ont om plats i salarna.
- 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 09-ledarna:

Desiré 0706 73 26 02 desire.rex@outlook.com

Kristoffer 0702 15 21 73 ksideby@hotmail.com

Jessica 0706 79 42 14 jessica.aaberg@gmail.com

Välkomna!