



## USM 2023

### Vad roligt att Du ska åka med på USM i Karlskrona 8-10 september!

Vi är ett härligt gäng med masar och kullor som åker tillsammans. Se det som en helt vanlig tävling, det finns bara möjligheter. Vi tror på Dig och det här ska bli så kul!

#### PROGRAM

##### Torsdag 7/9 avresa till Linköping/Karlskrona med buss, tider enligt nedan:

Kl.	14:00	Falun, Lugnet bandy parkeringen	Hälsingland kliver på
	14:30	Borlänge, Resecentrum	
	15:30	Avesta, Dalahästen	Gästrikland kliver på

ca 18:00 Ankomst Linköping Quality Hotel Ekoxen, där vi övernattar.  
Middag intas på hotellet eller vid lämpligt ställe i närheten.  
Genomgång inför fredagens sprint.

##### Fredag 8/9 fortsatt resa mot Karlskrona

08:00	Frukost
09:00	Bussen avgår från hotellet

12:00/13:00 Lunch intas efter vägen

14:00 Ankomst Karlskrona Brinova Arena för samling/karantän

15:00 Alla ska vara på plats i karantän och första start

Efter målgång, dusch och fältmiddag innan vi åker till Jämjö Kunskapscentrum för incheckning, invigning, prisutdelning och kvällsfika.  
Genomgång inför lördagens långdistans.

##### Lördag 9/9

	Frukost
11:00	Första start långdistans, gångavstånd från vårt boende ca 2km Fältlunch och dusch på arenan Middag, prisutdelning och kvällsfika i Jämjö Kunskapscentrum Genomgång inför söndagens distriktsstafett och utdelning av Dalatröja att tävla i.

## Söndag 10/9

Frukost

Ihoppackning av våra saker

09:00 Första start distriktsstafett, gångavstånd från vårt boende ca 2km.  
Löpordning H16 - D15 - H15 - D16. Dalarna har 5 lag anmälda  
Fältlunch, dusch och prisutdelning på arenan  
Hemresa  
Middag efter vägen

**Logi:** Torsdag/fredag övernattnig på Quality Hotel Ekoxen Linköping. På plats i Jämsjö bor vi på hårt underlag i Jändelskolan/Kunskapscentrum. Kom ihåg luftmadrass, sovsäck/täcke och kudde.

**Mat:** Middag torsdag - handlas på plats i Linköping som var och en själv betalar  
  
Frukost fredag - ingår i hotellövernattnigen

Lunch fredag - vi stannar och äter efter vägen som var och en själv betalar

Middag fredag – Ingår i deltagaravgiften och serveras på arenan för sprinten.

Frukost lördag och söndag – ingår och serveras på skolan

Lunch lördag och söndag – ingår i deltagaravgiften. För de som inte springer finns en välserverad servering på arenan.

Middag lördag – ingår och serveras på skolan

Kvällsfika fredag och lördag - ingår och serveras på skolan

Middag söndag – vi stannar och äter efter vägen som var och en själv betalar

**Dalakläder:** Kom ihåg att ta med Dalahoodien alternativt Dalajackan för dem som har. Ta gärna med solglasögonen (Dalarnas orientering) och knätofsarna som pysslades på USM-lägret.

**Utrustning:** Sedvanlig OL-utrustning, sportidentbricka, vattenflaska, luftmadrass, sovsäck/täcke, kudde, tandborste, handduk och kläder för alla väder.

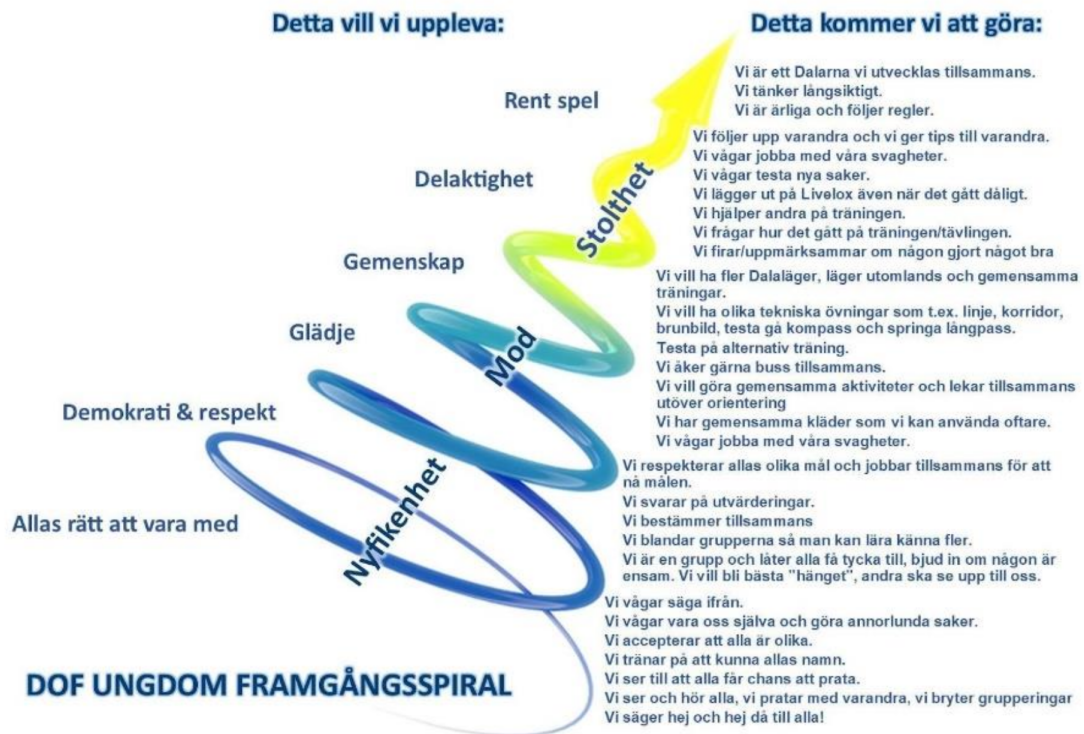
**Återbud:** **En förutsättning för att Du ska få följa med är att du är frisk.**  
Återbud lämnas till Therese Sveder 070-3688292.

**Kostnad:** Ca 2.700kr faktureras klubben efter USM.

**Doping:** **Tar du någon form av mediciner se till att du har läkarintyg med Dig. Dopingkontroll kan förekomma. Informera ledarna om detta.**

**Ledare DOFu:** Therese Sveder, Johanna Maxén, Anders Oksvold och Elsa Forsgren.

**Spiralen** Allas rätt att vara med! En förutsättning för att delta i DOFu aktiviteter är att du agerar och betar dig efter vår värdespiral. En självklarhet -eller hur?



Vi ser fram emot en rolig resa tillsammans!

#### Deltagare

##### D15

Elsa Norgren	Domnarvets GOIF
Moa Söllscher	Korsnäs IF OK
Alice Funke	Leksands OK
Lova Wilén	Leksands OK
Elsa Mattsson	Malungs OK Skogsmårdarna
Hilma Dalin	OK Kåre
Hilda Nygårds	OK Kåre
Maja Maxén	Stora Tuna OK
Ellen Forsgren	VB OL

##### H15

Isak Stinessen	Dalaportens OL
Ville Elgesjö	Domnarvets GOIF
Per Wedman	Ludvika OK
Jonatan Haglund	OK Kåre
Walter Oksvold	OK Kåre
Oskar Kaipe	OK Kåre
Noah Tysk	OK Kåre
Gustav Norberg	Stora Tuna OK

##### D16

Elsa Nilsson	Dalaportens OL
Tyra Elgesjö	Domnarvets GOIF
Tilde Sveder	Domnarvets GOIF
Signe Eriksson Björling	Domnarvets GOIF
Elsa Golsäter	Korsnäs IF OK
Lova Masapärs	Malungs OK Skogsmårdarna
Selma White	OK Kåre
Alma Jöhnemark	Stora Tuna OK

##### H16

Noa Arkeback	OK Kåre
Walter Söderqvist	OK Kåre
Frode Montelius Risberg	OK Kåre