**Välkommen till USM-läger i Karlskrona!**

I september går Ungdoms-SM för 15- och 16-åringar i Karlskrona med sprint inne i centrala Karlskrona och skogsdistanser söder om Jämjö.

Vi åker ner till Jämjö i månadsskiftet april/maj för att förbereda oss genom att träna i relevant terräng, snacka teknik och ha trevligt tillsammans. Vi kommer att vi sova på hårt underlag i Jämjö Folkets Hus och därifrån åka ut till flera av träningspaketen som USM-arrangören ordnar.  
  
Lägret är öppet för alla 07-08’or i GOF.  
  
Utöver träningar blir det teoripass, kompishäng, Valborgsfirande och 5-kamp.  
  
Tänk på att det är möjligt att åka med på USM-lägret även om du som 15-16 ännu inte bestämt dig för att springa USM.  
  
**Anmälan**: Så snart som möjligt och **senast 30 mars** för att hinna beställa och få hem USM T-shirts.

**Kostnad**: Preliminär lägerkostnad är 2000 kr, faktureras respektive klubb. Tillkommer gör mat på dit- och hemresan på egen bekostnad.  
  
**Frågor**: Karin Noborn, [karinnoborn@gmail.com](mailto:karinnoborn@gmail.com), tel 070 260 03 17

Mattias Holmstrand, [mattiasholmstrand78@gmail.com](mailto:mattiasholmstrand78@gmail.com), tel 070 873 95 69

Jonas Axelsson, [jonas.h.axelsson@gmail.com](mailto:jonas.h.axelsson@gmail.com), tel 070 724 62 65

08-ledare också med på lägret.

# Ungefärligt Program:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fredag 28 april** |  |
| Avresa 15.30 | Samling kl. 15.15 vid pendelparkeringen vid ÖIS-gården, rv 40 ovanför Kallebäck Matstopp längs vägen |
| Ca 22.00 | Framme i Jämjö  Inkvartering och kvällsfika |
| **Lördag 29 april** |  |
| 8.00 | Frukost |
| 09.30 | Avresa till träning 1 |
| 12.00 | Lunch |
| 14.30 | Avresa till Träningspass 2 |
| 16.00 | Mellanmål |
| 19.00 | Middag U16 ansvarar Teori + 5-kamp under kvällen |
| **Söndag 30 april** |  |
| 8.00 | Frukost |
| 09.30 | Avresa till träning 3 |
| 12.00 | Lunch |
| 14.30 | Avresa till träning 4 |
| 16.00 | Mellanmål |
| 19.00 | Middag U15 ansvarar Teori + Valborgsfirande |
| **Måndag 1 maj** |  |
| 7.30 | Frukost Packning och städning |
| 09.30 | Avresa till träning 5 |
| 12.00 | Lunch och slutstädning |
| 13.30 | Hemresa Matstopp längs vägen |
| Ca 20.30 | Hemma Gbg, ÖIS-gården |