*

**Välkommen till USM läger I Jämjö/Karlskrona.**

I år kommer vi sova på hårt underlag i Jämjö Folkets Hus och därifrån åka ut till flera av träningspaketen som USM-organisationen ordnar.

Utöver träningar blir det teoripass, gästföreläsare och lekar/femkamp!

Vi kommer dela in alla i städ- och matlag som hjälper till med frukost, lunch, middag och slutstädning.

I samband med lägret delar vi också ut årets USM T-shirt till de som har beställt den – om leveransen hinner komma innan vi åker!

**Packlista:**
Träningskläder (vi tränar 5 pass, varav 1 sprintträning)

Ombyte/förstärkningsplagg att ta på efter/mellan träningar

Handduk + necessär

Vattenflaska
Kompass, SI-pinne, definitionshållare
Regnkläder men vi hoppas på solsken
Luftmadrass/liggunderlag, sovsäck och eventuellt kudde
Pengar till mat på resan till och hem från Karlskrona

**Samling & Avresa:**

**Samling** **kl 15.15** vid Pendelparkeringen vid ÖIS- gården, Delsjömotet rv 40 ovanför Kallebäck.

Expressbuss X4 mot Mölnlycke går dit för de som tar buss.

**Avresa 15.30**

**Ledare**: Karin Noborn karinnoborn@gmail.com 070-260 03 17
 Mattias Holmstrand mattiasholmstrand78@gmail.com 070- 873 95 69

Per Persson Per.Persson@hultaforsgroup.com 739- 17 86 80
Erik Hultén erik.hulthen@gmail.com 073-366 76 65
Maria Höglund mehoglund@gmail.com 070- 310 13 83

# Preliminärt Program:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fredag 28 april** |  |
| **15.15** | Samling vid pendelparkeringen vid ÖIS-gården, rv 40 ovanför Kallebäck.  |
| 15.30 | Avresa |
|  | Matstopp längs vägen |
| Ca 21.00 | Framme i Jämjö |
|  | Inkvartering och kvällsfika |
|  |  |
| **Lördag 29 april** |  |
| 08.00 | Frukost |
| 09.30 | Avresa till USM-träning Tvisten - långdistans |
| 12.00 | Lunch  |
| 14.30 | Avresa till USM- träning Åby - medeldistans |
| 16.00 | Mellanmål och dusch |
| 19.00 | Middag U16 - handlar och fixar |
|  | Teori + lekar under kvällen |
|  |  |
| **Söndag 29 april** |  |
| 08.00 | Frukost |
| 09.30 | Avresa till USM-träning Branthalla – stafetträning |
| 12.00 | Lunch |
| 14.00 | Föreläsning Hugo och Alma |
| 15.30 | Avresa till Sprintträning Trummenäs (nyinsatt finns ej i USM-paketet) |
| 17.00 | Mellanmål och dusch |
| 20.00 | Middag – U15 handlar och fixar |
|  | Femkamp/Teori under kvällen |
|  |  |
| **Måndag 1 maj** |  |
| **07.30** | FrukostPackning efter frukost, påbörja städning |
| **09.30** | Avresa till USM träning Tvisten - stafetträningFörstärkt matsäck efter träningen. |
| **12.00** | Dusch och slutstädning |
| **13.30** | Hemresa |
|  | Matstopp längs vägen |
| **Ca 20.30** | Hemma – pendelparkeringen vid ÖIS-gården |