



PM

Översiktskarta USM 2026

Samling: [Parkeringen vid Älvsjö gårdsväg-Mässvägen](#) kl 11:45 för avresa kl 12:00 samt från [Rotebro station, västra sidan](#) kl 12:00 för avresa kl 12:15.

Packning fredag!



Vid avresan behöver du tänka på att vara tävlingsklädd inför sprinttävlingen. Du ska också packa allt du behöver under **fredagen i en särskild väska**. I den väskan ska du också ha **din 08-tröja** då den behövs vid invigningen. Övrig packning kommer att köras direkt till boendet och inte vara åtkomligt förrän när vi återvänder dit från sprinttävling och invigning.

Packlista:

Tävlingsväskan fredag som du tar med in i karantän:

Ombyteskläder och handduk, skor för sprint (utan dubb!), kläder och skor för regnväder, något ätbart för energi innan och återhämtning efter loppet, vattenflaska, något att fördriva tiden med i karantän då du *inte får använda mobilen där*, ev ligg-/sittunderlag om du vill sitta mjukt i karantän, 08-tröjan som behövs vid vår fotografering samt invigningen och som är efter fredagstävlingen. Observera att om du tar överdrag till start transporteras den till boendet och inte till arenan.

Övrig packning som lämnas i bussen fram till incheckning i skolan

Tävlingskläder för två tävlingar. Du springer i klubbkläder fredag och lördag och i 08-tröjan på söndagen. Madrass, sovsäck och kudde.

Ett påslakan rekommenderas för att lägga madrassen i. Det är både bekvämare och **fungerar ljuddämpande**. Vanliga kläder för tre dagar. Någon varmare tröja om det blir kyligt. Inneskor/tofflor rekommenderas och gärna en kortlek. Tvättlina och klädnypor för svettiga och smutsiga tävlingskläder. Säkerhetsnålar för nummerlapp.

Länkar

[PM mat/boende](#)

[PM sprint](#)

[Arenakarta sprint](#)

[Sprintkarta](#)

[PM lång](#)

[Skogskarta](#)

[Arenakarta skog](#)

[PM stafett](#)

WhatsApp:

Under USM-resan används WhatsApp för att få ut information till alla deltagare. Är du inte med i gruppen – säg till en ledare eller skanna QR-koden sist i detta PM.

Sociala medier:

Under USM kommer ledarna att lägga upp rapporter på StOfs Instagram-konto. Om du **inte** vill synas där – säg till en ledare!

Lunch fredag:

Lunch måste planeras av var och en. Ät innan avfärd eller ta med lunchmatsäck!

Stafetten:

19 lag är anmälda. Vi tar ut lag baserat på resultat på stockholmstävlingar, O-ringen och USM långdistans 2026 samt ställning i Sverigelistan. Vi planerar för 4 toppade lag och resten jämna. Kom ihåg att alla alltid är med och hejar till sista av våra lag är i mål!!

Långdistansen: I samband med långdistansen finns det ingen karantän. Ni som använder GPS-klocka när ni springer, se till att kopplingen till Garmin connect, Polar flow, Livelox och Strava är inaktiverat till efter tävlingen.

Arrangörens tidsprogram: [Finns i Eventor](#)

Sprint fredag: 13:00 (ca) Ankomst karantän. Ledare finns i karantän för att hjälpa till
[Startlista sprint](#) 15:00 Första start för sprinten (läs [PM för tävlingen!](#))
17-18:30 Middag på Arena Enavallen
18:30 Distriktsvis samling på läktaren för invigning och prisutdelning
20:00 Incheckning boende på [Westerlundska gymnasiet](#)
21:00-22:00 Kvällsfika vid boendet och därefter läggdags!

Långdistans lördag: 07-09:00 Frukost på boendet
Avfärd mot Arena Ekolsund enligt särskilt schema som kommer senare
[Startlista långdistans](#) 11:00 Första start långdistansen (läs [PM för tävlingen!](#))
12-15:00 Fältlunch på arenan
14:45 (ca) Prisutdelning på arenan
Återfärd till boendet enligt särskilt schema som kommer senare
17:30-18:30 Middag på boendet
18:30- Kvällsaktiviteter. Se [särskilt schema](#)
21:00-22:00 Kvällsfika och därefter läggdags!

Distriktsstafett söndag: 05:45–07:15 Frukost på boendet
Avfärd mot Arena Ekolsund enligt särskilt schema som kommer senare
[Startlista stafett](#) 08:45 Löpare på första sträckan incheckade i startfållan
09:00 Start Distriktsstafetten
11:30 Segrarlaget beräknas vara i mål
11:00 Fältlunchen öppnar
12:00 Omstart
12:45 (ca) Prisutdelning på Arena Ekolsund
Avfärd mot Älvsjö och Rotebro enligt särskilt schema som kommer senare

Angående mat: Kolla [menyn](#) och fundera på om du behöver ha med förstärkningsmål. [Stora Coop finns intill boendet.](#)

Ledare: Björn Normark, Tullinge SK – 070-264 60 37
Tina Näsman Landh, Sundbybergs IK – 070-347 27 60
Per Forsberg, Stockholms OF/IFK Enskede – 070-696 83 78
Tina Eriksson, Väsby OK – 073-939 75 40
Håkan Nygren, Väsby OK – 073-646 11 37
Pinar Basol, Täby OK – 070-639 51 09
Terese Eklöv, TMOK – 070-899 52 26
Emil Lauri, Järla Orientering – 076-773 68 10
Carl Johan Arewång, Tullinge SK – 070-620 03 62
Karolina Hellberg, Sundbybergs IK - 073-949 59 46
Hans Lundin, Järfälla OK – 070-491 78 06
Patric de Boussard, IFK Enskede – 070-860 14 18

Upplysningar: Per Forsberg, StOF per.forsberg@sdfstockholm.se 08-627 40 50



USM 2026 Enköping
WhatsApp-grupp



*Kom ihåg att vi från Stockholm alltid
är störst, bäst och snällast,
Välkommen till en oförglömlig helg!*

