

PM för GOF:s USM-resa till Enköping 11-13 sept

Program

Fredag 11/9 (GLÖM INTE ATT BE OM LEDIGT FÖR FREDAGEN)

- 07:15 Samling Sävedalen för inpackning i bussen. Avfärd kl 07:30
OBS! Viktigt att alla packar tre kolli. Ett till det ni vill ha inne i bussen, ett till fredagens tävling och ett till övrig resa (sovsäck etc). Vi kommer att lämna kvar sovsäckspackningen i bussen under fredagens tävling.
- Mat på vägen blir troligen Rastplats i Arboga med Dinners/Mc Donalds/Max, vi kommer dit ca 11.30. Lunchen betalar ni själva.
Det kan vara bra att ta med ett mellanmål också att ha innan start.
- 13:30 Ca Ankomst till Enköping station. Snitslad väg till Enköpings Tennishall som är TC och karantän
- 14:30 Karantän stänger. Från och med då måste alla befinna sig i karantänen fram tills man går till start.
- 15:00 Första start USM sprint. Valfri klädsel. Metalldubb får ej användas.
- Från ca 17 Fältmiddag och Dusch + avfärd med buss till boendet på Westerlundiska gymnasiet
- Ca 21 Kvällsfika
- 22:30 Läggdags

Lördag 12/9

- 07:30 – 09:00 Frukost på boendet.
- 09:30 Avfärd till arenan
- 11:00 Första start USM långdistans.
- 12:00 -14:00 Fältlunch på arenan
- Ca 14.30 prisutdelning och avresa från Arenan
- 15:00 – 17:30 Fria aktiviteter
- ca 18:00 Middag på boendet
- ca 20:00 GOF-genomgång inför stafett
- 22.00 Kvällsfika och Läggdags

Söndag 13/9

- 06:00-07.30 Frukost på boendet, packa ut allt ur boendet och inpackning i buss.
- 07.30 Avfärd till arenan
- 09.00 Start USM distriktsstafett. Samma område som lördag
Sträckordning: D16 – H15 – D15 – H16. Parallellsträckor används.
- 11:00 -13.00 Dusch, Fältlunch på arenan och Prisutdelning
- Ca 13.30 Hemfärd
- Ca 21.30 Ankomst Sävedalen

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. Ta gärna med USM T-shirten
- Kompass, SI-pinne och definitions hållare.
- Vattenflaska och vätske- eller energisättning om man känner att man behöver det.

- Vanlig kläduppsättning för en helg med olika sorters väder.
- Sovsäck och luftmadrass
- 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 10-ledarna:

Metta Uneman metta.uneman@gmail.com 0739021970

Claes Davidsson

Peter Augustsson