



PM GOF-Resa Götalandsmästerskapen

Eksjö 8-10 augusti 2025



PM inför Götalandsmästerskapen i Eksjö 8-10 aug 2025

Resa:

Avresa och hemkomst sker vid parkeringen vid ÖIS-gården, Delsjömotet.

Vi samlas kl. **12.45** på fredag. Avfärd 13.00.

Vi kör direkt till boendet som är Gymnasieskolan i Eksjö. Middag äter vi efter sprint-tävlingen så ät ordentlig lunch innan avresan och ta med lämpligt mellanmål för intag innan sprinten. Vi promenerar till arenan och första start är 18.00.

Hemresa på söndagen ca 14.00 efter prisutdelning, som är ca 13.00. Vi räknar med att vara hemma i Göteborg ca 17.00.

OBS! Viktigt att meddela om man tar sig till/från Eksjö på egen hand eller om man är sjuk och inte skall med!

Tävlingarna:

På fredagen är det Sprint i Eksjö. Arenan, Grevhagsskolan, ligger 2 km från boendet. Första start är 18.00.

På lördagen är det dags för Långdistans. Klasserna är H/D 13, 14, 15 & 16 och på söndag är det stafett. Lördagens långdistans har samma arena som söndagens stafett, Alversjö, 20 minuter buss från boendet.

Sammansättningen av stafettlagen görs av ledarna och meddelas på lördag kväll. Vi kommer eventuellt bilda kombinationslag med andra distrikt och dubblera vissa sträckor i våra egna lag så att så många som möjligt får springa.

Mer ingående info får ni i bussen innan vi kommer fram.

Boende/Mat:

Vi sover på hårt underlag i skolsalar och idrottshall på Eksjö gymnasium. Följande måltider ingår:

- Middag på fredagen
- Frukost, fältmåltid, och middag på lördagen
- Frukost och fältmåltid på söndagen

Medföljande ledare (ansvariga i **blått**)

Peter Augustsson, 0733 98 20 63

Metta Uneman, 0739 02 19 70

Claes Davidsson, 0706 93 46 90

Desirée Rex

Jessica Åberg

Åsa Cliffordsson

Anna Nordelöf

Sandra Hansson



PM GOF-Resa Götalandsmästerskapen

Eksjö 8-10 augusti 2025



Övrig information gällande tävlingarna finns på:

Sprint <https://eventor.orientering.se/Events/Show/50611>

Lång <https://eventor.orientering.se/Events/Show/50612>

Stafett <https://eventor.orientering.se/Events/Show/50613>

Info från arrangören ang boende etc

<https://gmorientering.se/wp-content/uploads/2025/08/Mat-och-Boende-GM-2025.pdf>

Ta med:

- OL-utrustning för tre tävlingar (varav en sprint). Säkerhetsnålar.
GOFs blå träningströja (om du har). GOFs tävlingströjor tar vi ledare med.
- Ombyte (varma kläder kan vara lämpligt)
- Regnkläder och bra skor/stövlar
- Liggunderlag/luftmadrass + sovsäck eller liknande
- Necessär med lämpligt innehåll (ex. tandborste, tandkräm, schampo, handduk...)
- Badkläder, det kommer inte finnas dusch efter tävlingen på söndag men möjlighet till bad i sjö innan hemresa.
- Matsäck/matigt mellanmål att äta innan tävling på fredagen
- Laddare och grendosor

Preliminära tider för helgen

Fredag 8 augusti

16:00	Ankomst Eksjö, inkvartering
18:00	Första start
20:00-22:00	Middag på boendet
21:45	Kvällssamling GOF
22:30	Tyst och släckt

Lördag 9 augusti

7:00-8:00	Frukost
8:45	Avresa till Tävling. Obs! i omgångar, beroende på starttid
10:00	Första start
12:00	Fältmåltid på arenan
ca 14:00	Buss till boendet
17:00-19:00	Middag
	Kvällssamling GOF
22:30	Tyst och släckt

Söndag 10 augusti



PM GOF-Resa Götalandsmästerskapen

Eksjö 8-10 augusti 2025



06:30	Väckning, packning, städning
06:00-08:00	Frukost
08:15	Avresa till Tävling. Obs! i omgångar, beroende på starttid
10:15	Start
11:00	Fältnåltid på arenan
13:00	Prisutdelning
Ca 14	Hemfärd
Ca 17	Ankomst ÖISgården Delsjömötet