



Inbjudan till USM-läger 11-12 maj

Denna inbjudan riktar sig till dig som aspirerar på att få springa ungdoms-SM för Södermanland i höst.

Lägret kommer att vara i Oskarshamn och vi kommer att bo i SOK Viljans klubblokal. Vi bor på hårt underlag.

Vi har även behov av ledare/chaufförer under helgen men vi samordnar detta när vi vet antalet ungdomar som vill åka.

Mat kommer vi att tillaga själva i stugan förutom middag på söndagen.

Vi kommer att träna 4 pass under helgen, varje träning har ett syfte för att vi ska lära oss terrängen på ett bra sätt.

Anmälan: Samlad anmälan per klubb via mail till mikael.a.kindborn@postnord.com

Varje klubb anmäler antal ungdomar som vill följa med senast 2019-04-21. Ange även ev. matrestriktioner. Anmäl hur många vuxna som kan följa med utifrån behov under helgen.

Lördag:

11:00 samling SOK Viljans klubblokal ombytta för träning

Lunch

Träning

Middag

Teknikgenomgång

Kvällsmål

Söndag

Frukost

Träning

Lunch

Träning

Dusch, städning och hemresa

Kostnad: Ej klart. (SOF betalar 50%, 50% faktureras klubbarna)

Transport: Vi kommer att åka i bilar.

Ledare: Micke Kindborn, Lennart Borg, Marika Nylund Ek, Per Ek

Länkar till USM

Sprint <https://eventor.orientering.se/Events/Show/21332>

Lång <https://eventor.orientering.se/Events/Show/21333>

Stafett <https://eventor.orientering.se/Events/Show/21334>

<http://www.sokviljan.se/foreningen/Arrangemang/USM2019/>

