

PM USM-läger 14-16 augusti 2016



Den 14-16 augusti genomförs årets USM-läger för att förbereda oss inför Ungdoms-SM som går i Karlstad i september. Utöver sex träningspass kommer vi hinna med mycket annat roligt.

- Samling:** Söndagen den 14:e augusti
Söderklubbar 07.45 (för avfärd 08.00) vid Älvsjömässan utanför First Hotel - Royal Star (100 m söder om huvudentrén för Älvsjömässan).
Norrklubbar: Rotebro Station, västra sidan 08.15 (för avfärd ca 08.30)
- Hemkomst:** Tisdag kväll
- Boende:** Vi bor i 4-bädds stugor på [Bomstadbadens Camping](#) där vi även äter huvuddelen av maten. Medtag lakan.
- Utrustning:** Matsäck för söndag lunch
Medtag träningskläder för sex träningspass. Vanlig lägerutrustning. Lakan, vattenflaska, löparklocka
- Program:** Totalt sex träningspass i USM-relevant terräng, föreläsning om USM-terrängen, lekar och teambuildingsövningar samt fri tid.
- Ledare:** Erik Mattsson, StOF, Daniel Roos, Attunda OK, David Hector, Snättringe SK, Erik Berzell, Järla Orientering, Martin Hunhammar, OK Ravinen, Niklas Sundqvist, Tullinge SK, Annie Forsberg, OK Ravinen,
- Kostnad:** Cirka 2500:-. Vi försöker hålla den så låg som möjligt. Kostnaden för lägret faktureras din klubb och faktureras även vid sena återbud.
- Återbud:** Lämnas snarast till nedanstående kontaktuppgifter. Sjuka deltagare ska stanna hemma.
- Frågor:** Hänvisas till erik.mattsson@stockholmsidrotten.se eller 073-054 056 1.



USM 2016
VÄRMLAND

Simon Frisk	Gustavsbergs OK
Malin Strandberg	Gustavsbergs OK
Tilda Bellander	Gustavsbergs OK
Oskar Vahlberg	OK Österåker
Elias Tidevall	Skogsluffarna
Trevor Bransome	Skogsluffarna
Sara Sundin	Waxholms OK
Selma Gumaelius	Waxholms OK
Max Hoppe	Waxholms OK
Felix Perrson	Haninge SOK
Martin Skärlén	Haninge SOK
Gustav Nirvin	Haninge SOK
Veronica Redtzer	Attunda OK
Anton Hänström	Täby OK
Fredrik Hansson	Täby OK
Ellen Skuncke	Täby OK
Linnéa Johansson	Täby OK
Josefine Andersson	Täby OK
Emilia Engel	OK Ravinen
Elin Berg	OK Ravinen
Viggo Klasson	OK Ravinen
Elias Röstin	Söders SOL
Jesper Lidmar	Snättringe SK
Johan Calleberg	Snättringe SK
Mattias Kallhaug	Snättringe SK
Ivar Lidström Lauri	Snättringe SK
Frida Hector	Snättringe SK
Linus Albinsson	Järfälla OK
Johan Langerak	Järfälla OK
Jonna Lundbäck	Järfälla OK
Isa Lundqvist	Järfälla OK
Anton Silier	Järfälla OK
Niklas Svensson	Järfälla OK
Noel Waldenfjord	Järfälla OK
Ella Sjöberg	Tullinge SK
Lovisa Längheim	Tullinge SK
Trine Karlberg	Tullinge SK
Ruben Bryngelsson	Tullinge SK
Klara Bolin	Tullinge SK
Tilda Andersson	Tullinge SK
Johannes Bladh	Tullinge SK
Kristoffer Tengroth	Sundbybergs IK
Rasmus Kihl	Sundbybergs IK
Jonatan Ståhl	Sundbybergs IK
Carl Tiemer	Sundbybergs IK
Petrina Costermans	Järla Orientering
Victor Sadarangani	Järla Orientering
Karin Modin	Bromma-Vällingby SOK
Sofia Damne	Bromma-Vällingby SOK
Nils Babtist	Bromma-Vällingby SOK
Ebba Adebrant	Tumba-Mälarhöjdens OK
Alexander Käll	Tumba-Mälarhöjdens OK
Julia Rajan	IFK Lidingö
Ella Andersson	OK Södertörn
Linda Renner	OK Södertörn
Hanna Lagerberg	OK Södertörn
Lotten Sandén	OK Södertörn
Ylva Sandén	OK Södertörn
Katarina Norrby	OK Södertörn
Filip Möller	OK Södertörn
Mattias Ivarez	OK Södertörn
Alexander Schandel	OK Södertörn
Sofia Zilling	OK Södertörn