

USM-läger, 14-17 maj (Kristi Himmelfärdshelgen)

Denna inbjudan riktar sig till dig som är 14-16 år och som aspirerar på att få springa ungdoms-SM för Södermanland i höst. Syskon och övriga välkomna i mån av plats.

Program:

Torsdag 14/5:

Resa till Järvsö, Hälsingland, och 1.a etappen på Tour-de-Medelpad. Första ordinarie start kl 12:00.
Efter tävlingen vidare till Sundsvall för inkvartering.
Middag i Sundsvall på kvällen, alternativ längs vägen?

Fredag 15/5:

Förmiddag - OL-Träning vid Fågelberget
Lunch i stugorna
Eftermiddag - Efter träningen genomför vi en teknikanalys i smågrupper.
Sprintträning i Bredsand
Middag i stugorna
Uppföljning av sprinten och en teknikgenomgång inför tävlingarna lö/sö

Lördag 16/5:

Tävling, 3.e etappen på Tour-de-Medelpad, i Sundsvall.
Matsäck till lunch på arenan.
Middag i stugorna
Teknikgenomgång av dagens tävling.

Söndag 17/5:

Tävling, 4.e etappen på Tour-de-Medelpad, i Sundsvall.
Matsäck till lunch på arenan.
Hemfärd efter tävlingen. Troligtvis hemma till middag.

Boende: Fläsians Camping och Stugor, Sundsvall

Varje stuga kommer att tilldelas en matkasse, samt recept, för 1 lunch, 2 middagar, 3 frukost, 2 matsäckar samt kanske lite kvällsmål.

Anmälan: Till Moni Winsnes, (m.winsnes@yahoo.se), senast 25/4 i samband med Grips tävling.

Meddela eventuella allergier

Du anmäler dig själv till tävlingarna via Eventor.

Kostnad: Ej klart. (SOF betalar 50%, dock ej för syskon/övriga, 50% faktureras klubbarna)

Transport: Vi kommer att åka i egna bilar, alternativt VW-bussar.

Ledare: Per Ek, NOK, Dan Nilsson, NOK, Sven-Anders Melin, SNO
Anne-Marie Wigle, SNO, Moni Winsnes, SNO, Annika Ohlsson, Ärla

Länkar:

USM 2015: <http://www8.idrottonline.se/SundsvallsOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/USM2015/>

Träningspaket: http://www8.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_577544/cf_57129/Tr-ningspaket.PDF

Tour de Medelpad: <http://eventor.orientering.se/Events/Show/9152>

Inbjudan: <http://eventor.orientering.se/Documents/Event/21259/1/Inbjudan>