

# Rese-PM Daladubbeln 2024 GOF

## Fredag

**13:00 Samling på parkeringen mellan Cirkle K och Willys i Sävedalen** (adress Göteborgsvägen 88, Sävedalen). **Avresa 13.15**

På vägen upp till Falun fördelar vi oss enl ålder, en buss för HD13/14 och en för HD15/16. Några från åldern HD13/14 kommer flyttas över till bussen för HD15/16 pga att det är fler HD13/14.

Kom ihåg att ta ledigt från skolan lite på em om det behövs.

Vi tar ett 30 min stopp runt kl 17, troligen i Örebro. Det kommer finnas möjlighet att köpa något att äta om man vill. Var effektiva och håll stoppet kort.

Under bussresan upp talar vi om hur rumsfördelningen ser ut, vi har fått många 4-bäddsrum i år. Var schyssta mot varandra och umgås gärna utanför rummen i allmänna ytor på hotellet.

ca 20.30 är vi framme vid hotellet, Scandic Lugnet. Vi delar ut nyckelkort, äter middag och går till våra rum. Hotellet serverar middag fram till kl 22.00.

22:30 är det dags att släcka och sova i alla rum.

Det pågår renovering på hotellet, och därför kommer inte alla att kunna äta samtidigt. Tyvärr är även poolen stängd.

## Lördag - stafett:

Frukost i Hotellets matsal, vi meddelar tiden för detta under bussresan upp.

Arenan ligger i anslutning till Lugnet, på gångavstånd från hotellet.

Första start i stafetten är kl 11.00

Vi ledare kommer att hämta ut och dela ut samtliga nummerlappar.

Vi äter fältlunch på arenan, Pastasallad, Allergi/vegetariska alternativ är beställda enligt anmälan.

Vi stannar och hejar på våra kompisar. Ta med torrt ombyte, det kommer finnas dusch i närheten av arenan. Det kan bli kallt så ta med varma kläder och mössa!

När alla är i mål och prisutdelningarna varit går vi tillbaka till hotellet.

Vi umgås och slappar. Om du vill lämna hotellet, fråga en ledare så att vi vet vart ni går. Meddela även samma ledare när du är tillbaka.

Middag äter vi på hotellet, och får då information om söndagen. Ett gäng äter kl 18 och nästa kl 18:30.

Vi planerar en aktivitet tillsammans på kvällen, tid och plats för detta meddelas senare. Vi vill att alla HD13/14 är med på detta och HD15/16 är också varmt välkomna.

22:00 Läggdags

## **Söndag**

Frukost i Hotellets matsal, vi meddelar tiden för detta under lördagen.

Arenan är på gångavstånd till hotellet. Första start kl 9:30.

De flesta får lottade starttider och några kommer att ha seedade starttider och startar sent.

Se till att få med er all packning på morgonen och lämna in i bussen innan ni går till arenan, vi kommer inte tillbaka till hotellet mer.

Det är långa banor på söndagen, se till att ha förberett er väl, drick mycket dagarna innan samt fyll på med energi direkt efter lördagens stafett. Tips är även att ha med sig någon energigel eller annan energi på långdistansen.

Bussarna rullar så fort prisutdelningen är klar och gör ett middagsstopp på vägen hem. Mer exakt tid för ankomst till Göteborg får vi meddela hämtande chaufförer senare.

Banlängder

På stafetten är det 3–3,6 km långa banor i våra aktuella klasser.

Söndagens patrull, långdistans ser banlängderna ut såhär:

D14: 6,0 km

H14: 6,5 km

D16: 8,0 km

H16: 9,0 km

Läs igenom tävlings-PM, det finns i [Eventor](#)

Allmänt

### **Sjukdom**

Ev. sjukdom meddelas så snart som möjligt till Daniel, Jonas eller Åsa, se nedan. Vi kan inte garantera att vi får ihop patruller om det blir avhopp, men det finns en löparbank och det kan finnas andra i samma sits så det brukar lösa sig på något sätt så att alla ändå får springa.

### **Avgift**

Egenavgiften för detta blir ca 2000 kr. Detta faktureras till klubbarna. Vid ett sent återbud pga sjukdom tar vi ut en avbokningsavgift på 500 kr. GOF sponsrar en liten del av kostnaden och löpare från andra distrikt som reser och bor med oss kommer undantas från den sponsringen.

**Packlista**

Vi kommer ju bo på hotell, så ni slipper ta med sängkläder.

Kompass, SI-pinne, definitionshållare,

OL-kläder, för två tävlingar

Säkerhetsnålar till nummerlappen

Varma kläder, mössa, vantar, det kan bli geggigt, kängor alt stövlar, regnkläder.

Necessär, pyjamas etc

Mellanmål till fredagen

Utklädningsattiraljer (frivilligt till söndagen)

Energigel eller liknande som kan behövas på långdistansen.

Pengar/swish till arenainköp samt mat på dit och hemresa

**Kontaktuppgifter till ledare som är med på resan**

Daniel Hägerstrand 070-3668692

Jonas Fransson 070-2155587

Peter Augustsson 0733-982063

Metta Uneman 0739-021970

Jessica Åberg 0706-794214

Kristoffer Sideby 0702-15 21 73

Per Persson