



PM

GM Eksjö 8 – 10/8

Schema för helgen:

Fredag 8 augusti:

OBS! Vi erbjuder ingen gemensam resa till tävlingen.

- Samling 15:30 vid OL-gymnasiets elevhem i Eksjö, Österströmsvägen 1
- Utdelning av OL-tröja samt jacka.
- Fördelning av sovplatser.
- Gemensam bussresa till sprintarenan 16:30.
- Första start 18:00.
- Dusch på arenan eller på boendet.
- Middag från kl. 19.00 – 21.00 i Eksjö Gymnasiums skolmatsal. Spagetti och köttfärssås. Egen promenad från arenan till skolan.
- Släckt och tyst 22:00.

Lördag 9 augusti:

- Frukost. Gröt, fil, flingor, Müsli, bröd, pålägg och juice. Tävlade med starttid kl 10:00-11:00 äter 6:30-7:30. Löpare med starttid kl 11:00-12:00 äter 7:30-8:30.
- Buss ut till arean. Det blir en avresa för de som startar tidigt och en avresa för de som startar senare. Vi meddelar vilka tider på plats.
- Första start kl. 10.00.
- Fältlunch ute på arenan 11:30-13:00. Pastasallad
- Dusch på boendet.
- Middag i Eksjö Gymnasiums skolmatsal 16:30. Korv Stroganoff och ris.
- Prisutdelning på skolans innergård 19.00.
- Möte inför stafett och genomgång. Tid meddelas på plats.
- Släckt och tyst kl. 22.00.

Söndag 10 augusti:

- Frukost Gröt, fil, flingor, Müsli, bröd, pålägg och juice. Sträcka 1 och 2 äter 6:30-7:15 Sträcka 3 och 4 äter 7:15-8:15.
- Utcheckning från boendet. Rummen ska vara städade och i ordning precis som de var när vi kom dit.
- Avresa i två omgångar, sträcka 1 och 2 i första resan och sträcka 3 och 4 i andra resan. Tid meddelas på plats.
- Juniorstafetten startar 09.45 och ungdomsstafetten kl 10.00
- Fältlunch 11:15-13:30. Potatissallad med kycklingspett
- Ingen dusch på arenan. Hänvisning till Långanässjön eller Eksjö SOK:s klubbstuga.
- Efter prisutdelningen återlämning av kläder innan vi skiljs åt. Egen transport hem.

Packlista:

Alla tar med sig underlakan, sovsäck och kudde. Alla H13/14 tar också med sig luftmadrass/madrass.

Handduk

Toalettartiklar

Tävlingskläder. Vi har med oss Smålandskläder (tävlingströja och överdragsjacka).

Pengar till egna utgifter

Något att äta innan sprinten

Regler/viktigt att tänka på:

Nötförbud: gäller under hela helgen.

Lyssna på de instruktioner och information ledare ger er och att vi håller tiden.

Vi **respekterar varandra** och ser till så att **alla kommer in i gänget**.

Vid ev återbud kontakta Carina.

Ledare:

Carina Svensson 070-258 80 31

Mikael Trofast 070-352 75 16

Christophe Zaninotti 070-441 60 07

Åsa Westström	070-391 46 93	
Marcus Färg	070-641 12 44	
Per Thunberg	072-712 20 78	Fredag och lördag
Fredrik Karlsson	073- 337 45 84	
Peter Tudén	070- 969 58 30	Söndag

Vi ser fram emot ett roligt och framgångsrikt GM!