



USM 2024

Kul att du ska med på USM till Härnösand 30 augusti - 1 september!

Vi är ett härligt Dalagäng som åker i väg tillsammans på årets höjdpunkt. Se det som en helt vanlig tävling, det finns bara möjligheter. Det här ska bli så skoj!

PROGRAM

Fredag 30/8 avresa till Härnösand, bussen avgår enligt nedan:

Kl	Påstigning
07:30	Borlänge, Resecentrum Domnarvet, Tuna, VB OL och Ludvika
08:00	Falun, Lugnet bandypark. Kåre, Leksand, Korsnäs, Malung och Mora
ca 09:00	Sandviken, Opus Bilprovn. Gästrikland
ca 09:20	Gävle Gästrikland
ca 10:10	Söderhamn, Resecentrum Hälsingland
	Är det någon som stiger på bussen på ett annat ställe än angivet så vänligen meddela detta så vi har koll på att alla är med.
ca 13:30	Egen lunch tas med och äts på bussen eller efter ankomst. Ankomst Härnösand, Landgrenshallen, för samling/karantän.
14:30	Alla ska vara på plats i karantän. Första start kl. 15:00. Efter målgång finns inomhusdusch i närheten av arenan.
16:30-18:00	Fältmiddag serveras mot matbiljett på arenan. Invigning och prisceremoni.
Fr 18:00	Efter avslutad prisceremoni beger vi oss av för incheckning vid boendet på Härnösands gymnasium.
20:30-21:30	Kvällsfika. Genomgång inför lördagens långdistans.

Lördag 31/8

07:30-10:00	Frukost - uppdelat i två grupper baserat på starttid.
11:00	Första start långdistans, bussning av arrangör från boende till arenan vid Härnösands OK's klubbstuga Vårdkasen. Dusch utomhus på arenan.
11:30-15:15	Fältlunchen serveras mot matbiljett på arenan. Buss tillbaka till skolan.
17:00-18:30	Middag på boendet Prisutdelning kommer att ske på Härnösands gymnasium.
20:00-21:30	Kvällsfika Genomgång inför söndagens distriktsstafett och utdelning av Dalatröja att tävla i.

Söndag 1/9

- 06:15-08:15 Frukost - uppdelat i två grupper baserat på starttid.
Utcheckning från boendet där vi städar och tömmer klassrummen på våra saker.
- 09:00 Första start distriktsstafett, bussning av arrangör från boende till samma arena som lördag. Löpordning D16 - H15 - D15 - H16. Dalarna har 5 lag anmälda.
- 09:15 Masstart Dam och Herr, individuell tävling för icke stafettlöpare.
- 11:00-14:00 Fältlunch serveras mot matbiljett på arenan.
Utomhusdusch och prisutdelning på arenan
Hemresa.
Middag efter vägen.

Logi: Vi bor distriktsvis på hårt underlag i Härnösands gymnasium. Kom ihåg luftmadrass, sovsäck/täcke och kudde.

Mat: Merparten av måltiderna (frukost, lunch, middag och kvällsfika) ingår i deltagaravgiften för tävlingarna/resan. Matkuponger till fältmåltiderna delas ut av distriktets ledare.

Två måltider får deltagarna ansvara för själva:

- Fredagens lunch tas med av var och en
- Söndag middag stannar vi och äter efter vägen

På fredagens arena kommer en enklare servering att finnas. Även i karantän finns utbud av fika och lättare förtäring. En välsorterad servering finns på arenan lördag och söndag. På boendet kommer det att finnas en kiosk.

Dalakläder: Kom ihåg att ta med Dalahoodien alternativt Dalajackan för dem som har. Ta gärna med solglasögonen & paraplyet. (Dalarnas orientering). Du får låna Dalatröja att springa Distriktsstafett och Masstart i på söndag.

Utrustning: Sedvanlig OL-utrustning, sportident-bricka, vattenflaska, luftmadrass, sovsäck/täcke, kudde, tandborste, handduk och kläder för alla väder.

Återbud: **En förutsättning för att Du ska få följa med är att du är frisk.**
Återbud lämnas till Therese Sveder 070-368 82 92.

Kostnad: Ca 1.850 kr faktureras klubben efter USM, även eventuella återbud (som vi hoppas slippa).

Doping: **Tar du någon form av mediciner se till att du har läkarintyg med dig. Dopingkontroll kan förekomma. Informera ledarna om detta.**

Ledare DOFu: Therese Sveder, Johanna Maxén och Anders Oksvold.

Spiralen Allas rätt att vara med! En förutsättning för att delta i DOFu aktiviteter är att du agerar och betar dig efter vår värdespiral. En självklarhet - eller hur?



Vi ser fram emot en rolig resa tillsammans!

Deltagare

D15

Nora Aldin	Stora Tuna OK
Greta Brandin	OK Kåre
Ida-Maria Ekström	Stora Tuna OK
Vilma Hagelberg Nordahl	OK Kåre
Julia Jennische Péclard	OK Kåre
Moa Jäderberg	Leksands OK
Stella Stenman	OK Kåre
Maja Sveder	Domnarvets GOIF

H15

Hugo Claesson	Stora Tuna OK
Erik Nordahl	Domnarvets GOIF
Gustav Eggöy Markhester	IFK Mora OK
Viktor Lindgren	OK Kåre
Nils Ståbi	OK Kåre
Tim Thomson	OK Kåre

D16

Hilma Dalin	OK Kåre
Ellen Forsgren	VB OL
Elsa Mattsson	Malungs OK Skogsmårdarna
Maja Maxén	Stora Tuna OK
Elsa Norgren	Domnarvets GOIF
Hilda Nygårds	OK Kåre
Moa Sölscher	Korsnäs IF OK

H16

Ville Elgesjö	Domnarvets GOIF
Jonatan Haglund	OK Kåre
Oskar Kaipe	OK Kåre
Sam Kransholm	OK Kåre
Walter Oksvold	OK Kåre
Per Wedman	Ludvika OK