



## USM-läger

Nu drar vi på USM-läger till Uppsala.

Vi åker i minibussar och en bil.

### Tips:

Åk ombytta för sprint-O!

Ta med egen lunch för lördag lunch.

Packa ombyte till efter sprinten lättillgängligt.

Ta med kort för att köpa lunch på vägen hem.

### Program:

#### Lördag 10 juni

07:30 Samling vid COOP Gruvrondellen för de som tävlar för Faluklubbar.

07:50 Samling vid ICA Maxi, Borlänge för de som tävlar för Borlänge- och Ludvikaklubbar.

Vill du hoppa på efter vägen Borlänge-Sala, hör av dig till Johanna eller Therese.

Ca 10:00 Träning #1: Sprint Sala

Ca 11:30 Dusch/bad/ombyte samt medhavd lunch

Ca 12:30 Avresa mot Uppsala/Lurbo

Ca 14:00 Inkvartering i sängar och mellanmål Lurbo.

15:30 Träning #2: medel Lurbo

Dusch/ombyte

18:30 Middag i stugan. Vi hjälps åt att laga tacos.

Kvällsaktivitet

## Söndag 11 juni

8:00 Frukost

9:30 Träning #3: Nåsten

Dusch & städning stugan

Ca 12 Avfärd hemåt. Lunch på vägen hem (betalas av resp deltagare)

### Packa:

- Träningskläder och skor för sprint och skog
- Kompass
- Handduk och necessär
- Badkläder
- Lakan och örngott
- Kort/pengar för mat på hemvägen
- Vanliga kläder att ha mellan träningarna.
- DOF-hoodien om du har en!

### Ledare:

Johanna Maxén            070-2507916

Therese Sveder            070-3688292

Kalle Dalin

Daniel Norgren

**Hör av dig direkt till Johanna eller Therese vid återbud!**

Hälsningar ledarna i DOF-U