



USM-resan 2024 Härnösand 29/8–1/9



Nu är det snart dags för årets viktigaste tävling och vi ser fram emot en riktigt rolig helg. Totalt från Småland är det 26 ungdomar + 4 ledare är anmälda att vara med under USM-helgen. Blekinge samt Eksjö OLG Y kommer att åka med i bussen.

Resa, boende och mat

Gemensam resa anordnas med buss med start i Växjö. Bussen går sedan via Vetlanda, Eksjö och Mjölby för vidare färd mot Scandic Gävle (övernattning till fredag) och sedan till Härnösand, Packa en väska med allt du behöver för övernattning på hotellet, en väska till sprinten första tävlingsdagen inkl. ombyte och sedan en väska med övriga kläder, skor och alla sovsaker till boendet på skolan som ligger kvar i bussen tills vi checkar in. Incheckningen sker inte förrän efter sprinten.

Torsdag, 29/8:

Växjö **samling 12:15**, avfärd 12:30, Fagrabäcksskolan
Vetlanda **samling 13:15**, avfärd 13.30, McDonalds
Eksjö **samling 13:45**, avfärd 14:00, Eksjö station
Mjölby **samling 14:45**, avfärd 15:00, McDonalds

Deltagare som ansluter i Stockholm gör det enligt överenskommelse.

Fredag-söndag

Vi kommer att bo tillsammans med övriga distrikt på hårt underlag och har deltagarpaket (logi och mat). Vi distriktsledare har anmält logi, mat och även stafettlag, **men vi hoppas att du redan själv anmält dig till sprint och lång** via Eventor som vanligt, efteranmälan senast 25/8.

Söndag 1/9

Vi åker hem direkt efter att det varit prisutdelning. En lång resa med ett stopp för mat. Tid för ankomst till respektive orter är svårt att beräkna.

Mat:

Torsdag: Vi tar ett kortare stopp runt kl. 16.00 för mat, antingen egen medhavd eller så köper man något. När vi kommer fram till hotellet har vi beställt en buffé.

Fredag: Grym frukost på hotellet. Till lunch så blir det pastasallad i Härnösand. Efter loppet får du fältmåltid och på kvällen kvällsfika på skolan.

Lördag: Vi äter frukost på skolan, fältlunch efter loppet och får middag och kvällsfika på skolan.

Söndag: Vi äter frukost på skolan och fältlunch efter tävlingen. Matstopp blir det på vägen hem.

Tävlingarna

Sprint på fredagen (start från kl.15), långdistans på lördagen och distriktsstafett på söndagen.

I stafetten springer löpare från klasserna, D16, H15, D15 och H16 i nämnd ordning. Vi har anmält 5 lag i stafetten. De som inte får plats i stafettlagen springer USM-revanschen vilket är ett individuellt lopp med gemensam masstart i samband med stafetten eller i ett kombilag med ett annat distrikt.

Gällande uttagning till stafetten kommer våra uttagare att göra en bedömning utifrån tidigare prestationer under sensommar och höst, samt på resultaten från USM-loppen. Lagen meddelas på lördagskvällen.

Läs noggrant igenom PM osv. om tävlingarna och se till att vara väl förberedd kring det som väntar! Ta fram kartorna jag bifogar och fundera på de lärdomar du fick på genomgångarna på USM-lägre samt tipsen arrangören ger på Eventor. Vi kommer att ha genomgångar kvällen före varje distans tillsammans. Håll koll på tävlings-PM när det kommer.

Kläder:

Under USM:s individuella distanser tävlar man för sin klubb och springer i sina **klubbkläder**. På stafetten springer vi i smålandskläderna. Kom ihåg att ta med dina smålandskläder som du hade på GM!

Packlista:

- Det du vill äta under torsdagen vid matstoppet.
- Sovsäck, kudde, luftmadrass osv till boendet på hårt underlag.
- Tävlingskläder (klubbkläder till de individuella distanserna och smålandskläder till stafetten)
- Tävlingskor, sprintskor (ej dubb) och OL-skor
- Kompass, pinne och angivelsehållare.
- Kläder efter väder.
- Kortlek till karantänen
- Tofflor att ha inne på skolan
- Hygienartiklar, handduk mm
- Russelpengar, samt pengar till mat på vägen hem.
- Ett glatt humör!

Övrigt

Vi vill gärna vara det distrikt som hördes och sågs mest. Om någon har tutor, trummor osv, ta med det! Och sjung upp er inför hejarsorna! :) Kul om några kan hitta på någon rolig och bra aktivitet som vi kan ha på bussresan.

Huvudledare:

Mikael Trofast, micke_t22@hotmail.com, 070-3527516

Ledare:

Åsa Westström, 070-3914693

Peter Johansson, 070-5360129

Linda Träff Olvenius, 073-0883139