

Inbjudan GOF dagläger Ulricehamn

”Av juniorer för juniorer”



Göteborgs orienteringsförbund juniorer hälsar er välkomna till dagläger i Ulricehamn den 13 Juni.

Samtliga deltagare har ett personligt ansvar att följa de rekommendationer och riktlinjer som finns för att minska risken för smittspridning i samhället. Speciellt gäller: Kom inte till daglägret om du har sjukdomssymptom. Se till att hålla avstånd till andra människor. Tvätta händerna ofta och noga.

Program:

Tid	Vad	Var
10:00	Samling träning 1, Sprint i Ulricehamn	Ulricaparken Ulricehamn
10:30	Första start träning 1	Ulricehamn
12:00-13:30	Egen fixad lunch	Ulricehamn
14:00	Samling träning 2, Medeldistans Marbäck	Parkering marbäck bergtäkt
14:20	Första start model event träning 2	Marbäck
14:40	Första start träning 2	Marbäck
16:30	Slut på dagen och hemfärd	

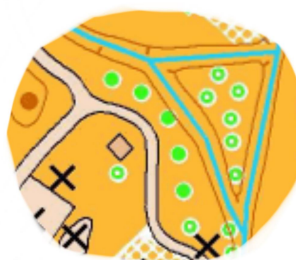
Träning 1:

Info: Sprint Ulricehamns stad.

Samling: Vid målet i ulricaparken i Ulricehamn utmed sjön Åsunden, parkering sker på omkringliggande parkeringar vilket löpare ansvarar för själva. Här kan väskor lämnas då det kommer finnas någon på plats.

Hitta hit: Åk riksväg 40 från Göteborg mot Borås, Ulricehamn, Jönköping. Sväng av motorvägen vid avfart 93, Ulricehamnsmotet. Följ därefter skyltar mot riksväg 157, Ulricehamn, Tranemo och slutligen parkering hamn.

Terräng och karta: Centrumsprint, ritad av Anton Odbro och Gustaf Eklöf 2009, Reviderad 2015. Huvudsakligen asfalt och gatsten med inslag av gräs ingen skog. Tävlingsområdet utgörs av bostadsområde med villor, lägenhetshus och affärsområden. Området korsar trafikerade vägar och delas med övriga besökare och boende i staden, visa hänsyn. Kupering måttlig till stark. Skala 1:4500, ekvidistans 2 m.



Förbjudna områden: Förbjudna områden finns utmarkerade på kartan men inte i verkligheten, respektera dessa genom att inte passera.

Anmälan: Anmälan sker i Eventor och är kostnadsfritt för alla deltagare. Även till exempel skjutsande föräldrar ombeds anmäla sig om intresse finns för att springa träningen.

Klasser: Kort, mellan och lång vilket väljs vid anmälan. Alla klasser har svart svårighetsgrad.

Kontrollmarkering: Små skärmar, kan vara med SportIdent, framförs vid senare tillfälle.

Livelox: Publiceras efter sista startande.

Toa och övrigt: Toalett finns att tillgå i omkringliggande byggnad, ingen dusch tillgänglig men möjlighet till bad i sjön Åsunden bredvid samling är möjlig.

Kontakt: Simon Nordberg, 0730-477-866, simon.nordberg02@gmail.com

Lunch:

Lunch fixas av löparna själva förslagsvis i samråd med övriga som åker i samma bil. Det kan medhavas egen lunch, införskaffas på närliggande mataffärer eller restaurang. Kan vara bra att köpa eller ta med ett återhämtningsmål att inta efter andra träningspasset.

Träning 2:

Info: Medeldistans med model event Marbäck. Riksväg 157 passeras två gånger, håll uppsikt för snabbt framförda fordon

Samling: Vid marbäcks bergkross utmed väg 157 mot tranemo, parkering sker vid samlingen. Väskor bör lämnas i bilar då det inte är säkert att någon kommer finnas på plats hela tiden.

Hitta hit: Följ skyltning mot tranemo via riksväg 157. Cirka 5 km söder om förmiddagens samlingsplats. Förslagsvis följs vägbeskrivningen. OBS vänstersväng in på parkeringen var väl förberedd och visa för bakomvarande trafik.

<https://www.google.com/maps/dir/57.7970859,13.4108529/57.7579617,13.4160489/@57.7959934,13.4068109,821m/data=!3m1!1e3!4m2!4m1!3e0>

Terräng och karta: Skottek, skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Varierande skogsmark där det varvas öppen och mer svårframkomlig terräng. Sikt övervägande god, kupering måttlig. Terrängen är huvudsakligen stenbunden. Liten förekomst av sankmarker.



Förbjudna områden: Förbjudna områden finns utmarkerade på kartan men inte i verkligheten, respektera dessa genom att inte passera. De är placerade över betesmarker för djur över delar av träningsområdet.

Anmälan: Anmälan sker i Eventor och är kostnadsfritt för alla deltagare. Även till exempel skjutsande föräldrar ombeds anmäla sig om intresse finns för att springa träningen.

Klasser: Kort, mellan och lång vilket väljs vid anmälan. Alla klasser har svart svårighetsgrad.

Kontrollmarkering: Liten skärm

Livelox: Publiceras 15:00.

Toa och övrigt: Toalett finns ej att tillgå, allting får lösas i det fria.

Kontakt: Simon Nordberg, 0730-477-866, simon.nordberg02@gmail.com

Välkomna till en rolig träningsdag med gott sällskap!