

Dala-dubbeln 2009

Vi åker tillsammans med OK Roxen igen vilket blir extra trevligt.

Dala-Dubbeln 2009 går den 17-18 okt och tävlingsplats är Karlsbyheden ([se kartsbild](#)).

Avfärd

Samling 05.10 vid LOK 17/10 för avfärd exakt 05.30. Vi stannar också längs vägen för en kort frukostpaus. OBS! Om någon är anmäld men inte vill åka buss måste man anmäla detta till Christer eller Maria.

Föreläggning

Hårt underlag på bussavstånd från tävlingen.

Mat

LOK ordnar varm mat efter tävlingen på lördag samt på hemvägen på söndag. Frukost på söndag ingår naturligtvis också. Utöver detta gäller matsäck eller pengar.

Tävlingen

Läs allt du behöver veta på www.daladubbeln.se Här kan man också kolla att anmälan har blivit rätt. Kontrollera gärna att SI-numret är riktigt för den patrull du tillhör samt att rätt person är uppsatt på respektive sträcka. Om det är något som inte stämmer så kontakta Christer snarast.

Tag med

Tävlingsgrejor för två lopp i **kyla**, SI-pinne, en per patrull och samma som står i anmälan, säkerhetsnålar, sovsäck, liggunderlag, varma kläder, regnkläder, ännu mer varma kläder, matsäck till lördag frukost och övrigt ätbart efter tycke och smak. Man kan köpa mat vid TC. Det är dock inte säkert att det är enkelt att köpa mat vid föreläggningen.

OBS! Res omklädda och ha varma kläder till hands. Frukost utomhus gäller!

OBS! Det är mycket sannolikt att det är hyfsat kallt söndag morgon.

Hemfärd

Bussen går snarast efter målgång på söndagen. Vi är inte hemma förrän sent på kvällen.

LOK-ledare

Christer Lindell, Maria Olofson, Inger Gustås, Gitte Engström, Thomas Rimhagen och Åke Ljunggren.

Sjukdom/skada

Om du av något skäl inte kan vara med måste du snarast meddela detta till Christer eller Maria.

Egenavgift

Egenavgiften är 400 kronor för alla löpare från LOK (ledare betalar inte avgift) och skall betalas in på BG 5487-4169. Märk betalningen med ditt namn, Ungdomskommittén och Daladubbeln.

Har du några funderingar så hör gärna av dig till Christer (010-711 42 62 eller Christer.Lindell@gmail.com) eller till någon av de andra ledarna.

Vi ses i bussen!