

# Dala-dubbeln 2010

## Vi åker tillsammans med OK Roxen även i år.

Dala-Dubbeln 2010 går den 16-17 okt och tävlingsplats är Färnviken i Vika ([se kartskiss](#)).

### *Avfärd*

Vi ber att få återkomma med när och varifrån avfärd kommer att ske den 16/10 då vi inväntar besked från bussbolaget. Preliminärt blir det avfärd 05.00 från IKEA (nedlagda macken) med samling 04.45

Vi kommer att ha ett kortare stopp längs vägen för en frukostpaus. Tänk på att det är viktigt att detta går så fort som möjligt när ni planerar vilken frukost ni tar med.

**OBS! Då vi blir fler än vad som får plats i bussen kommer vi även att åka med en minibuss. Frivilliga att köra den efterlyses. Om någon är anmäld men inte vill åka buss måste man anmäla detta till Christer snarast.**

### *Förläggning*

Hårt underlag på bussavstånd från tävlingen. **OBS!** I år har vi fått instruktioner om att rumsberäkningen bygger på att man inte har stora uppblåsbara "sängar" utan normalstora luftmadrasser max 80cm breda.

### *Mat*

LOK ordnar varm mat efter tävlingen på lördag kväll samt lunchpaket på söndag till tävlingen. Frukost på söndag ingår naturligtvis också. Utöver detta gäller matsäck eller pengar. Vi kommer att göra ett stopp vid lämpligt ställe för att köpa något att äta på vägen hem.

### *Tävlingen*

Läs allt du behöver veta på [www.daladubbeln.se](http://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 förläggningen.

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

**OBS! De senaste resorna har det varit minusgrader minst en av dagarna.**

### *Hemfärd*

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

### *LOK-ledare*

Christer Lindell, Åke Ljunggren, Per Gustås, Anna Kullberg, Gitte Engström, Urban Petersson, Magnus Herberthson samt Per Magnusson. Vi kommer dessutom att få coachningshjälp av Malin på plats i Falun.

### *Sjukdom/skada*

Om du av någon skäl inte kan vara med måste du snarast meddela detta till Christer.

### *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](mailto:Christer.Lindell@gmail.com)) eller till någon av de andra ledarna.

*Vi ses i bussen!*