

Ungdomens 10-mila 2009

Årets Ungdomens 10-mila äger rum fredag 31/7 till lördag 1/8 i Tranemo några mil söder om Ulricehamn. LOK ställer upp med tre lag, ett i varje klass. Vi åker buss och tältar nära TC.

Först ut är HD-12 som startar 18.00 på fredagen. PM finns länkat på www.lok.se.

Avfärd

Samling vid LOK-gården fredag 31/7 klockan 12.00 för packning och därefter gemensam avfärd i buss senast 12.15. Vi åker i år med Roxen och de kliver på vid Statoil Ryd klockan 12.30. Framkomst beräknas till strax före 16.00. Vi stannar på vägen för en kort fikapaus.

OBS! Den LOK-are som av vilket skäl som helst inte vill kliva på bussen vid LOK-gården måste ovillkorligen berätta detta för Gitte eller Jörgen.

Förläggning

Militärtält på särskild förläggningsplats strax intill TC.

Lagen

Laguttagning finns på www.lok.se. Det är mycket viktigt att du bekräftar din uttagning.

Viktiga tider

Fredagskvällen avslutas med en gemensam samling för alla lagen vid förläggningen klockan 21.00. Samlingen avslutas med gemensam kvällsfika. Efter detta är det horisontalläge i tältet som gäller. Ungdomens 10-mila är en tävling där alla löpare får en tidig morgon och vissa löpare får en sanslöst tidig morgon. Alla skall ha möjlighet till åtminstone några timmars sömn. Det skall vara dödyst i tälten klockan 22.00.

Tag med

Tävlingskläder och skor, kompass, pannlampa (för nattlöparna), säkerhetsnålar, sovsäck, liggunderlag, varma kläder, regnkläder, ficklampa, matsäck till fredag kväll och lördag morgon. Man kan köpa mat och frukost vid TC. Ta också med pengar till lunch under hemfärden på lördagen.

OBS! HD-12 laget reser lämpligen omklädda!

Hemfärd

Bussen går snarast efter målgång på lördagen (troligen vid 10-tiden).

LOK-ledare

Torgny Faxén, Jörgen Sköld, Inger Gustås, Per Gustås, Gitte Engström, Maria Olofsson och Christer Lindell.

Sjukdom/skada

Vid sjukdom eller skada som gör att du inte kan vara med måste du snarast meddela detta till Torgny Faxén (0709525798 eller 013-285798).

Egenavgift

Egenavgiften är 200 kronor (ledare betalar inte avgift) och skall betalas in på BG 5487-4169. Märk betalningen med Egenavgifter, Ungdomskommittén och ditt namn.

U-10 samling

Glöm inte bort U-10 samlingen på torsdag 30/7 klockan 17.30 på LOK-gården. Träning, soppa och mental finslipning inför tävlingen.

Har du några funderingar så hör gärna av dig till Jörgen (0707913707 eller jsk@lok.se) eller till någon av de andra ledarna. Vi ses i bussen!