



PM



USM-Läger 2024 Eksjö

Samling:

Eksjö SOK:s skidstuga, Eksjöholm Skidstugan 1, 575 91 Eksjö

Samling kl.18.00.

Logi:

Hårt underlag i skidstugan.

Mat:

Medtag egen mat att äta innan träningen på fredag.

Eksjö SOK lagar sedan målen åt oss samt ser till att vi har mat på plats till kvällsfika och frukost.

Träningar:

Träningarna är lagda utav Josh Beech och tanken bakom är att efterlikna de utmaningarna vi kommer att bemöta i Härnösand. Det finns PM inför varje träning vilket vi kommer gå igenom snabbt innan passen.

Program:

Fredag:

Samling 18:00.

Sprint i Eksjö ca 19:00-20:00.

Kvällsfika och teambuilding 21:00.

22:00 lugnt, alla ligger i sina sängar

Lördag:

08:00 frukost.

09:00 avresa till träning.

10:00-11:00 träning, OL-bana

12:00-14:00 lunch och teambuilding (ev hemresa för lunch beroende på vädret)

15:00 träning, OL-bana

17:00 middag

18:00 teori, genomgång/analys av USM 2024

21:00 kvällsfika

22:00 lugnt, alla ligger i sina sängar

Söndag:

07:30 frukost

08:30 städning av logi

09:30 gemensam jogg till träningen (ca 2km)

10:00-11:00 Stafettträning

12:00 Lunch

13:00 info om USM och avslutning av lägret

Packlista:

Träningskläder till 4 pass.

Torr överdrag att ta på sig efter träningen.

Kläder efter väder.

Kompass

Definitionsållare

Handduk, necessär

Kudde, täcke/sovsäck

Madrass att sova på

Matsäck till fredagen, t ex pastasallad.

Extra bar eller frukt om man vill ha snabb energi efter träningspassen.

Vattenflaska

Badkläder (finns badmöjligheter vid träningen lördag fm)

GPS-klocka (om man har, alla pass finns på livelox)

Info och återbud:

Ev återbud meddelas till Karl Petersén, 076-103 59 25

Vi ser fram emot en rolig och lärorik helg!