



GOF åker till Unionsmatchen

30 maj – 1 juni 2025 Drammen, Norge

Unionsmatchen är en vänskapstävling för 13-16 åringar mellan de svenska distrikten Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland och de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus och Oslo, Mjøs-O. Det tävlas i en medeldistans på lördagen och en stafett på söndagen.

Avresa: Vi samlas vid Stigs Center (Importgatan 2) fredagen 30/5 kl. 12.15 och packar bussarna som avgår 12.30 mot Norge. Resan tar ca 4h 30 min och vi kommer att få middag när vi kommit fram till boendet i Fredrikstad så inget matstopp är planerat på resan.

Program

Fredag: Inskrivning vid boendet (Svensedammen skole i Konnerud)

16:00-22:00 Kvällsaktiviteter (vid skolan finns det fotbollsplaner, beachvolleyballbana, basketbana mm.) Det finns även en träningsbana för de som vill känna på terrängen.

19:30-22:00 Middag

Egen GOF-samling genomgång inför morgondagen

22.30 Alla deltagare på rummen och tystnad

Lördag:

7.30-10 Frukost på skolan

10.00 Första start individuellt, medeldistans

12-15 Lunch

16.00 Prisutdelning

17-18.30 Middag (med möjlighet att fixa och ta med kvällsmat)

20-22 Disco

21 Kvällsmat

Egen samling och ev. aktivitet med GOF-gänget.

22.30 Alla deltagare på rummen och tystnad

Söndag:

7.30-9 Frukost på skolan

10.00 Stafetten startar

11-13 Lunch på arenan

12.30 ca Prisutdelning

13.00 ca Hemresa

18.00 ca Tillbaka vid Stigs Center

Det är gångavstånd mellan boende och arenan så bussarna kommer att lämna av på fredagen och hämta upp oss igen på söndagen inför hemresan.

Alla löpare springer med EMIT brickor, vi hyr brickor till alla på plats (ta INTE med egen bricka även om ni har).

Kartskalan för alla båda dagar är 1:7500 med 5 m ekvidistans. Banorna är relativt korta, både på medeldistansen och stafetten.

Ledarna kommer att ta ut ca hälften av lagen som toppade lag och därefter lottas resterande lag. Samtliga lag meddelas vid lördagskvällens samling. Man får dubblera med två löpare per sträcka så vi kommer att försöka bilda lag så att alla som vill ska få springa i ett lag. Vi är ju lite olika antal i resp. åldersgrupp.

Packlista

Övernattning på hårt underlag, luftmadrass/liggunderlag, sovsäck, kudde

Necessär med tandborste, tandkräm mm samt handduk

Tävlingskläder, ol-skor, kompass och definitions hållare (ingen SI behövs)

Vattenflaska

Vanliga fritidskläder

Kläder efter väder, kolla prognosen om det blir risk för regn

Tofflor kan vara skönt att ha i skolan

Vi har tävlingströjor till er som ni får låna. Ta dock med er egna tröjor också, gärna GOF-kläder om ni har. Det finns en träning som arrangören erbjuder på fredag kväll för de som vill.

Vi vet av erfarenhet att norrmännen inte är jättebra på att ordna frukost och lunch för hungriga idrottande ungdomar. Ta gärna med något extra mellanmål till resan och tävlingsdagarna (exv frukt, energibar, snackpot). GOF-ledarna ser till att det finns tillgång till varmt vatten.

Välkomna till en o-troligt rolig resa!

Ledare som är med på resan:

Daniel Hägerstrand: 0703668692

Jonas Fransson: 070-2155587

Åsa Cliffordson: 0702284844

Kristoffer Sideby

Desiré Rex: 0706732602

Jessica Åberg

Metta Uneman

Peter Augustsson

Claes Davidsson

Louise Göthfors

Anna Nordelöf

