PM

Praktisk information inför läger och Svealandsmästerskapen på Gotland 8-11/9 2016.

**Resor:**

**Avresa: 8/9-2016**

**Buss avgångar:**

Götlunda = Götlunda Värdshuset kl.16:10

Köping = Skingubben kl.16:50

Västerås = Westinghouse kl.17:30

\*Västerås samling utanför hallen för upprop kl.17:15

**Färjan Nynäshamn – Visby:**

Avgår kl.21:00

**Hemfärd:**

Färjan Visby – Nynäshamn:

Avgår kl.16:00

**Fredagen är det distriktsläger:**

Under fredagen kommer distriktslaget att ha ett endagsläger med fokus på gruppsammanhållning och lära känna varandra inför mästerskapet.

* Frukost, lunch och mellanmål ordnas av ledarna.
* Det finns Ev. möjligheten att hinna med en guidad tur runt Visby. Ej fastställt än.
* Om tid finns kan det hinnas med ev. bad innan middag.
* Middagen kommer att avnjutas tillsammans med övriga Svealandslagen.

**Upplägg och innehåll sätts av ledare under färd och presenteras till aktiva på fredagen.**

**Svealandsmästerskapet 10-11/9:**

**Tävling**

Deltagande distrikt: Dalarna, Gästrikland, Gotland, Närke, Stockholm, Södermanland, Uppland, Värmland och Västmanland.

Allmän mästerskapsinfo, tävlings-PM, tidsprogram och startlista finns tillgängligt

http://idrottonline.se/VisbyIFGuteFIK-Friidrott/svealandsmasterskapen2016

Distriktslagsinfo och ev.PM finns tillgängligt på **Västmanlands friidrottsförbunds** hemsida, länk:

<http://idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Distrikten/vastmanlandsfriidrottsforbund/Lanslaget/Lanslaget2016>

Till skillnad från tidigare mästerskap har denna gång arrangören lagt in Teknikmötet redan på fredagskvällen kl.20:30 samt en gemensam middag när alla lagen har anlänt. Vi ledare tycker att detta kommer att vara ett bra avslut på vårt läger inför tävlingen.

**Vilka är Laget:**

Truppen består av 36 anmälda tävlande ungdomar, ca 15 ledare och en buss chaufför.

Kolla gärna startlistan så att ni finns med i de grenar ni är anmälda till. Observera att i största möjliga mån önskar vi att alla tävlar i de grenar de är anmälda i för att laget ska få ut optimalt poängfördelning. Alla extra anmälningar och grenbyten ska anmälas till Grenledaren (Primrose) inte senare en 90 min innan gren start.

Vi har anmält 3 stafettlag. Lag tas ut baserat på personbästa, dagsform, skadeläge och resultat under tävlingen.

**- OBS!!! Se till att pricka av er i alla grenar. Ha personbästa till hands vid löpgrenarna.**

**Mat**

Samtliga måltider ingår för alla aktiva och ledare under hela vistelsen på Gotland.

**Det blir inget Torsdagskvällsmål därför är det viktigt att var och en medtager matsäck, dryck och frukt att äta på färjan.**

* Måltiderna kommer att ätas i **Solbergaskolans matsal**.
* **Fredag**; middag. **Lördag**; frukost, lunch och middag. **Söndag**; frukost och lunch

OBS!!! Tänk på att äta i GOD TID innan ni tävlar. Detta kräver en del planering speciellt för er som tävlar kring lunchtid. Fråga gärna oss ledare om ni har funderingar kring det.

**Logi:**

Samtliga kommer att bo i Gustavsviks stugby.

8 - 6 bäddars stugor

2 – 4 bäddars stugor (Föraren disponerar 1 stuga)

**”Packlista”**

- Tävlingskläder, överdragskläder, spikskor och uppvärmningskläder, medtag ett extra par gympaskor för ev. regn. (kontrollera att alla spikar sitter fast i spikskorna)

- Ombyteskläder.

- Toalettartiklar och handduk och ev. badhandduk

- Lakan, påslakan, örngott

- Fickpengar

- Västmanlandströjan (Om man har en sen tidigare)

- Sov kläder

- Vattenflaska

**Packa en träningsväska och en övernattningsväska.**

**Övrigt**

* Vi har med tävlingströjor för Västmanland för dem som inte har det sedan tidigare. Dessa delas ut i bussen. Man tävlar antingen i Västmanlandslagets tävlings-t-shirt alternativt i eget klubblinne. Om man inte tävlar i Västmanlandströjan så kan man med fördel ha den som överdragströja eller under uppvärmning, det underlättar för laget att hitta våra kompisar så att vi kan heja på dem. Har ni en så ta med den, vi har inte så många extra.
* Vi kommer att ta med oss en sjukvårdsväska.
* Vi kommer också att ta med Västerås Friidrottstält så att vi lättare skall kunna samlas på vår gemensamma plats.
* Vi packar **absolut** inte med oss nötter i någon form då vi har allergiker med oss.

**Nu kör vi!!!**

Primrose Ulegård

Länslagsledare Västmanland

primrose@ulegard.se

Mobil: 073-5007630