

PM för LOK på Ungdomens tiomila 2011

Årets Ungdomens tiomila äger rum fredag 5/8 till lördag 6/8 i Torpa strax söder om Sätilla långt ner i Västergötland. LOK har i år anmält 5 lag, ett vardera i HD18 och D18 samt tre lag i HD12. Målet för LOK i år är att sammantaget vara en av de 5 bästa ungdomsklubbarna sammanlagt i årets U10mila (dvs i "världens bästa ungdomsklubbstävlingen"). Eftersom man får 10 poäng per deltagande HD12-lag är vi en god bit på väg redan där och till nästa år ska vi försöka få med 4 HD12-lag. Sedan får vi hoppas att HD18-laget kan förbättra sin placering från förra året då det blev en 14:e plats av 65 deltagande lag.

Vi åker buss dit och tältar som vanligt i militärtält nära TC. I år har bokat 3 st tält så det ska finnas gott om plats för alla löpare och ledare.

Först ut är HD-12 som startar 18.00 på fredagen bara ett par timmar efter att vi kommer ner på fredag em.

Se även arrangörernas egen inbjudan på: <http://www.orientering.se/u10mila>.

Avfärd

Samling vid LOK-gården **fredag 5/8 klockan 11.15** för ilastning av egen och gemensam utrustning som ska med. Därefter gemensam avfärd i buss senast 11.45. Framkomst beräknas till ca 15.30. Vi stannar på vägen för en kort lunchpaus.

OBS! HD12-lagen reser lämpligen omklädda!

OBS! Den LOK-are som av vilket skäl som helst inte vill kliva på bussen vid LOK-gården måste ovillkorligen berätta detta för Inger (tel 013/297757 eller 0730/435646).

Ankomst

Vid ankomst kommer HD12-lagen att direkt gå iväg för att förbereda sig inför starten med sina respektive lagledare. HD18-laget och D18-laget ska däremot se till att vindskydd, proviant mm kommer på plats. Per Gustås leder ett gäng som gör i ordning ett vindskydd vid TC och Christer Lindell ett gäng som tar hand om vindskyddet vid militärtälten. Först därefter får man "ledigt" och kan heja på HD12-lagen.

Förläggning

Militärtält på särskild förläggningsplats strax intill TC. LOK har bokat tre militärtält och kommer även att ha ett vindskydd på tältplats samt ett vindskydd närmare TC. I något av vindskydden (beror på placering) kommer det att finnas lite fika för morgonpigga löpare inför starten. Ledare kommer att väcka löpare ca 2h innan beräknad start.

Det finns en TC-skiss längs ner i detta PM.

Lagen

Preliminär laguttagning finns på www.lok.se. Det är mycket viktigt att du bekräftar din uttagning på webben. Hör av dig via mail om du inte kan kvittera din uttagning eller lämnar återbud redan nu.

Viktiga tider

Kvällen inleds med HD12-stafetten med start kl 18:00. HD18 och D18 hejar först på och stöttar HD12-lagen. Efter målgång ca 19:00 går HD18 och D18 och äter middag gemensamt. HD12 äter middag gemensamt efter dusch och ombyte ca kl 20:00.

Kvällen avslutas med en gemensam samling för alla lagen vid förläggningen klockan 21.00. Efter samlingen är det horisontalläge i tältet som gäller och tystnad. Ungdomens 10-mila är en tävling där alla löpare i HD18 och D18 får en tidig morgon och vissa löpare (preliminärt, Albin, Einar och Sven) får en extremt tidig morgon. Alla skall ha möjlighet till åtminstone några timmars sömn eller vila för att kunna prestera bra på tävlingen. Det skall vara 100 % närvaro och tyst i tälten klockan 22.00. Ett tips kan vara att ta med öronproppar om man har svårt för slamrande dörrar till bajamajor och allmänt spring och snack på både svenska och finska runt tälten. Vi är långt ifrån ensamma där. Det är i dagsläget 218 lag anmälda!

Natten inleds med att förstasträckslöparen i HD18 börjar göra sig redo runt halv två och därefter börjar de andra löparna i HD18 respektive D18 väckas i tur och ordning under natten och morgonen. Starten i HD18 sker kl 02:30. HD12:orna som övernattar på TC rekommenderas att inte missa den, **klart sevärt** och ni kommer ändå att vakna av musik och speaker strax efter 02:00 om ni inte har öronproppar och sover djupt.

När målgångarna vankas framåt kl 8 på morgonen bör alla vara uppe och heja på våra sistasträckslöpare. Kl 9 ca börjar vi riva tält och plocka ihop för hemfärd.

Tag med

Tävlingskläder och skor, **SI-pinne** (om du har egen), kompass, pannlampa (för nattlöparna), säkerhetsnålar, sovsäck, liggunderlag, varma kläder, regnkläder och ficklampa.

Vad gäller mat så gör vi ett kort lunchstopp på väg till tävlingen, ta däremot med pengar till middag/kvällsmat fredag kväll. Frukost till lördag morgon bör du också ta med själv eller ha pengar till att köpa på markan. Man kan alltså köpa mat och frukost vid TC. Ta också med pengar till lunch under hemfärden på lördagen. Alltså:

- ta med lunch på ditresan (fredag),
- pengar till middag (fredag)
- frukost (el. frukostpengar lördag)
- pengar till lunch (lördag).

Tag med din SI-pinne in i bussen. Vi samlar in SI-pinnarna i bussen och du får den av resp. lagledare inför starten. Pinnen kopplas inte till respektive sträcka och löpare förrän vid incheckning inför start via en streckkod på nummerlappen så vilka pinnar vi springer med är inte förankat. Det är jätteviktigt att ingen pinne används mer än en gång för då blir laget diskvalificerat.

Att tänka på

Planera era dagar innan U10mila noga så att ni är ordentligt utsövda innan tävlingen! Vissa har svårt att sova på TC och det blir för de flesta i HD18 och D18 ändå betydligt mindre sömn än vanligt. Kan man se till att vara ordentligt utsövd innan så riskerar man att inte tappa prestationsförmåga. Detta gäller ju speciellt om ni springer Stjärnorps-sprinten som för HD12-löparna bara är 24 timmar innan starten i U10mila. Hem och sov direkt efter sprinten i så fall. Tänk även på att hålla vätskebalansen i kroppen om det är varmt.

Hemfärd

Bussen går snarast efter prisutdelningen på lördagen (troligen vid 10-tiden). Hemkomst ca 14-15-tiden.

LOK-ledare

HD18: Jonas Detterfelt, Gitte Engström och Christer Lindell.

D18: Per Gustås och Annika Ivarsson.

HD12: Inger Gustås, Anna Kullberg, Urban Pettersson, Annika Ivarsson, Carolina Magnusson och NN.

Sjukdom/skada innan tävlingen

Vid sjukdom eller skada som gör att du inte kan vara med måste du snarast meddela detta till Jonas Detterfelt (0705-95 20 14 eller 013-29 50 21).

Egenavgift

Egenavgiften är 200 kronor (ledare betalar inte avgift) och skall betalas in på BG 5487-4169. Märk betalningen med Egenavgift U10, Ungdomskommittén och ditt namn.

U-10 samling

På onsdag den 3/8 i veckan innan tävlingen kommer vi att ha en samling klockan 17.30 på LOK-gården. Specialträning, fika, genomgång av PM, bygga lagkänsla och mental finslipning inför tävlingen.

Har du några funderingar så hör gärna av dig till Jonas (0705-952014 eller jonas.detterfelt@liu.se) eller till någon av de andra ledarna. Vi ses!

TC-karta

