



**Transportplan for U2 sommerlejr i Vänersborg 11-17. juli 2010.**

- Til:** Deltagende U2 løbere og ledere, samt klubungdomsledere.
- Vi skal bo i:** **Vänersborg SK klubbstuga, Vänersborg.** Under sommerlejren kan vi kontaktes på Lasses mobil (6130 0589). Vi ankommer til hytten søndag ca. kl. **19.30** og der er afgang lørdag kl. ca. **12.30**
- Emne:** Nordisk terræn, kurver, sten og stub, samt hygge, sjov og ballade...
- Program (foreløbigt, endeligt program kommer hver aften på lejren):**
- Søndag: Rejsedag  
Mandag: Introløb + teknisk træning  
Tirsdag: Teknisk træning + alternative aktiviteter (boldspil, bytur, badetur)  
Onsdag: To tekniske træninger  
Torsdag: Sjøv, lang, hård træning + alternative aktiviteter  
Fredag: Lejrmesterskab, Lejrmesterskabsstafet og Lejrfest med præmieoverrækkelse af fine præmier, da vi har fået sponsoreret nogle præmier fra Holstebro OK.  
Lørdag: Oprydning og hjemrejse + måske et lille løb lørdag morgen.  
*Derudover skal vi spille mosefodbold, rundbold, fodbold og bade.*
- Helbred:** Hvis der er løbere, som har helbredsmæssige problemer og/eller har behov for medicin (f.eks. allergi, astma og sukkersyge), vil lederne gerne informeres om dette inden sommerlejrens start.
- Ledere:** Martin Christensen, Jens Christoffersen, Line Højmark, Rune Hjort, Andreas Lyngå, Lasse Korsbæk og Palle Korsbæk
- Kagebagere:** Christian Høngaard Jensen, Jonas Søby Pedersen, Nicklas Mønster Jørgensen, Oscar Holm Nørgaard
- Huskeliste:** Løbetøj, løbesko, skiftetøj, sovepose, liggeunderlag, **KOMPAS**, rød tusch, drikkedunk, **badetøj**, SYGESIKRINGSBEVIS, svenske lommepenge, **madpakke til søndag** (vi stiller noget mad frem søndag aften), **bestik, tallerken, kop**, godt humør, og alt det andet du plejer at medbringe.
- Transport:** Vi skal sejle Frederikshavn – Göteborg. Ud 14.00 - 17.15 og hjem 16.00-19.15.

**Bus-Århus:**

**Chauffør: Andreas Lyngaa (2851 4456), Martin Christensen (6086 6991), Rune Hjort (2941 5224), Palle Korsbæk (6177 3082)**

**Århus Musikhhus**

Afgang: 10.45  
Hjem: ca. 21.30

**Andreas Bødker** (Kommer selv til Frederikshavn kl. 13.00)  
**Anne Ekhard Edsen**  
**Jakob Dybdal Abrahamsen**  
**Jonas Søby Pedersen**  
**Pernille Gylling** (Kommer selv til Frederikshavn kl. 13.00)  
**Signe Edsen**  
**Daniel Purup-Nielsen** (Skal med Bus-Horsens hjem)

**Bus-Horsens:**

**Chauffør: Jens Christoffersen (6177 8682), Line Højmark (2521 5251),**

**P-plads lige øst for motorvejen ved afkørsel 56 :**

Afgang: 9.45  
Hjem: ca. 22.30

**Bjørn Gandrup Mogensen** (Skal med tog fra Vänersborg hjem)  
**Nicklas Mønster Jørgensen**

**Silkeborg banegård**

Afgang: 10.30  
Hjem: ca. 21.45

**Astrid Simone Kjær**  
**Christian Bagger Hagner**  
**Emil Mayo**  
**Oscar Holm Nørgaard**

**Holger Refslund**

(Afgang: Tog, Ikast (10.04) – Silkeborg (10.30) Hjem: Tog, Silkeborg (22.37) – (23.01), evt. Silkeborg (21.37) – (22.01))

**Kommer selv til Frederikshavn:**

**Stena Line Terminalen, Frederikshavn**

Afgang: 13:00  
Hjem: 19:15

**Christian Høngaard Jensen**

**Lasse Korsbæk (6130 0589)**

**Laura Lyngby**

(Afgang: Tog, Aalborg (11.21) – Frederikshavn (12.31)  
Hjem: Tog, Frederikshavn (19.37) – Aalborg (20.50) eller Bus 73 Frederikshavn (20.08) – Aalborg (21.40))

Hvis der er nogle spørgsmål vedrørende transportplanen eller andre ting, er man meget velkommen til at henvende sig til **Thomas Skouenborg (2972 3885)** eller en af chaufførerne. Hvis man ikke følger transportplanen eller bliver syg, **skal** man henvende sig så hurtigt som muligt.

Vi håber at I får en god uge i det svenske.

På ledernes vegne – Thomas og Tim