

## PM Fåröläger

På grund av rådande corona-smitta så har vi valt att gjort lite justeringar kring upplägget på årets fåröläger. Vi har valt att ta bort övernattningarna fast kommer ändå genomföra träningarna.

Samma regler gäller på lägret som i övriga samhället.

Är du inte helt frisk, stanna hemma.

**Fredag** Vi startar lägret med Nattcup. Är fortfarande inte 100% säker på om denna kommer genomföras, följ med på GOFs hemsida/facebook för uppdateringar kring detta.

**Lördag** Vi tränar hela Lördagen på Fårö. Samling på sudersands semesterbys parkering ca 10.00. Tanken är att man tar 9.30 färjan från fårösund.

Förmiddagens träning består av en utmanande momentbana lagd av Felix.

Efter avslutad träning äter vi egen medhavd lunch i det fria. Vi kommer inte ha tillgång till någon inomhuslokal.

Efter att vi låtit lunchen vila en stund i magen så kör vi en stafett-träning.

Se till att ha med torrt och varmt ombyte efter rådande väderlek.

Efter avslutad eftermiddagsträning åker vi hem igen och laddar inför söndagens långpass.

**Söndag** Långpass. Denna träning kommer genomföras som ett vanligt långpass som vi kört varje lördag hela vintern. Dvs inga uthängda kontroller och svårighetsgrad utmanade, så passar kanske inte för de allra yngsta.

Det finns ett separat PM för detta långpass då det kommer att springas på ett område som ännu inte karterats.

Brent har fixat en autogenererad karta över området. Tanken är att denna karta ska ritas och vi provspringer för att kolla av området. Kommer bli superspännande.

Betalning Då vi varken kommer ha boende eller servera någon mat så blir kostnaden noll och ingenting.

Har ni några frågor, tveka inte att kontakta Andreas eller Göran på mail: andreas\_liljegren@hotmail.com eller skrivtillgoran@gmail.com

Jag hoppas vi kommer ha en superkul helg trots omständigheterna.

Om ni är anmälda men får förhinder, meddela gärna detta.

Är det någon som inte anmält sig men känner att det hade vart kul att hänga med på någon av träningarna så går det bra att anmäla sig till Göran fram till onsdagkväll.

Nedan följer PM för långpasset

### PM långdistans

Nu provspringer vi kommande Nationalpark!

Samling vid Utojne i Fleringe på plats enligt följande [länk](#).

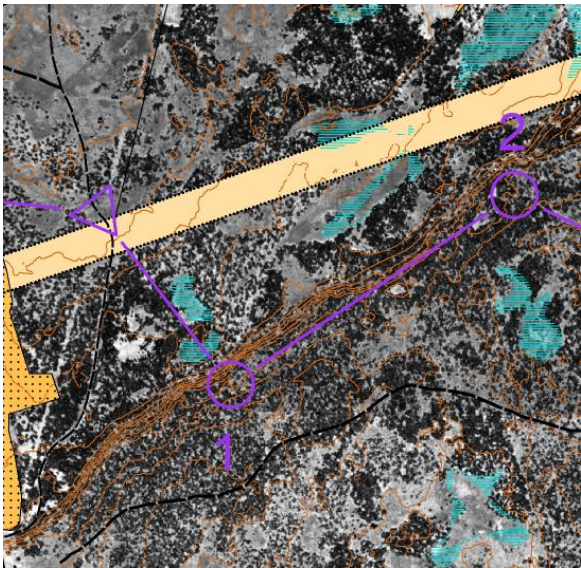
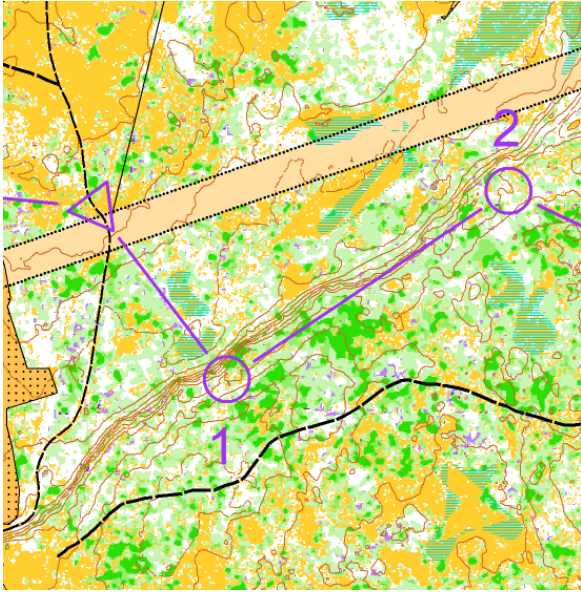
**Observera att ta vägen från Fleringe och inte från Lärbro beroende på hur era telefon-gps:er anger!**

Kartan är autogenererad och ytterst grov men förhoppningsvis ändå tillräckligt bra. Ni kommer få en vegetationsbild och en intensitetsbild (se exempel nedan).

Det kommer finnas tre olika banor (utan skärmar) på ca 7 km, 10 km och 15 km. Vätska finns enbart på 10 och 15 km alternativet! OBS enbart skala 10 000. Ta med A3 fickor!

Omklädnad sker utomhus!

Välkomna önskar Brent



Välkomna!