



Oslo, 22. mai 2023

Unionsmatchen i Fredrikstad 2 – 4 juni 2023

Hei, gratulerer med uttaket!

I forbindelse med Unionsmatchen 2023 er du tatt ut på kretslaget til Unionsmatchen for ungdommer. Fredrikstad Skiklubb og Østfold Orienteringskrets er arrangør. Se innbydelsen [her](#).

Uttaket gjelder: **Reise fredag, individuelt løp lørdag og stafett søndag samt overnatting og arrangement** på Kråkerøy ungdomsskole og Rød skole. Det er ikke anledning til å delta kun på deler av Unionsmatchen. Kan du ikke være med på hele Unionsmatchen eller reisen til denne, må du melde forfall til Unionsmatchen og du vil i så fall bli erstattet med en reserve. **Vi ber om at du gir beskjed snarest til kretskontoret dag.kolberg@orientering.no eller mobil 93483165 dersom du vet at du ikke kan være med.**

Avreise og hjemreise

Vi reiser med buss fra Sandvika til Fredrikstad fredag 2. juni (ca 1.45 timer uten trafikk).

Avreise Kadettangen Sandvika kl 1330 (møt opp 15 min før avreise)

Avreise Oslo S kl 1400 * [påstigning Oslo S er i Operagata uten for Operahuset](#) (møt opp 15 min før avreise)

Avreise Korsegården kl 1430. (møt opp 15 min før avreise)

Det blir trening på kart etter innsjekk på skolen. Ha treningstøy lett tilgjengelig.

Hjemreise blir søndag 4. juni etter stafetten. Ca kl 1300 og ankomst Oslo ca kl 1430.

Utstyr og mat

Alle får utlevert kretsdrakt (løpsoverdel og overtrekks jakke) som samles inn igjen søndag etter løpet og en t-skjorte til odel og eie.

Løperne skal ha med seg nødvendig overnattingsutstyr, liggeunderlag, sovepose, løpstøy og fritidstøy.

Alle må ta med egen emitbrikke. Vi driver utendørsidrett og bekledningen må ta høyde for rufsevær. Arrangørene står for all bespisning fra og med kveldsmat fredag til søndag lunsj. Ta med matpakke og godt med drikke fredag til bussreisen.

Har du matallergi? Gi beskjed til Dag på mail dag.kolberg@orientering.no.

Påmelding

Kretsen melder på alle i Eventor og dere kan sjekk at det er riktig [her](#)

Ett lag

Vi opptrer som ett lag under hele Unionsmatchen og heier og støtter opp om hverandre på samlingsplassen og på overnattingsstedet på Kråkerøy ungdomsskole eller Rød skole. Løperne har ikke anledning til å forlate overnattingsstedet uten tillatelse og er pålagt å følge de retningslinjer som blir gitt av kretsens ledere og/eller av arrangøren.

Kretsstafett

Lagene tas ut etter 99 % amerikansk uttakning i forhold til resultat i unionsmatchen på lørdag. Vi har totalt 10 lag og **alle** får løpe stafett.

Kretsledere

Hovedleder: Dag Kolberg, AOOK, mobil: 93483165, epost: dag.kolberg@orientering.no

Leder: Jøran Kristensen, Heming orientering. mobil: 41214601, e-post jorankrist@hotmail.com

Leder: Rune Scheele, Nydalens SK, mobil: 95120231, epost: runescheele@gmail.com

2 kvinnelige Leder: (ikke avklart hvem det blir)

For spørsmål, kontakt Dag Kolberg på kretskontoret på telefon 93483165 eller dag.kolberg@orientering.no.

Se mer informasjon på arrangørens hjemmeside: <http://www.unionsmatchen.com/>

AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS



Med sportslig hilsen *Trenings- og uttaksrådet i AOOK*