

# Med Østmarka PÅ TUR TIL 10-MILA 27-29/4-2018 i NYNÄSHAMN

## INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Mer informasjon om 10-mila finner du på: [www.10mila.se](http://www.10mila.se), samt på vår egen hjemmeside: <http://www.ostmarkaok.no/2018/03/06/pamelding-tiomila-2018/>

## Lagoppstillinger

### Ungdom (start 10.30)

Etappe	Østmarka 1	Østmarka/Koll
1. 3,7 km gafling	Janna Sofie	Alexandra
2. 3,9 km gafling	John	Tor Magnus
3. 2,8 km gafling	Mathias	Koll IL
4. 3,5 km gafling	Ingrid Marie	Koll IL

### Damer (start 13.15) Felleslag med Raumar

Etappe	Navn
1. 5,5 km gafling	Hanne (Raumar)
2. 6,9 km gafling	Anna Cecilie
3. 10,9 km heng	Hedda (Raumar)
4. 7,7 km gafling	Alexandra
5. 8,8 km gafling	Kristine (Raumar)

### I tillegg løper

- Ingrid Marie en dameetappe på det finske laget Lynx
- Trond «långa natten» for Raumar
- Tor Magnus løper for SMHI IF

### Egenandeler

Kr 600,-. Sendes ut i etterkant.

### Avreise

Avreise fredag 27. april kl. 11.30 fra Lillestrøm kultursenter. Vi reiser sammen med Raumar, Fet og Koll. Vi kjører til Turinge hotel i Södertälje fredag, forventer ankomst ca. 19:30. Lørdag morgen kjører vi fra hotellet 07.30. Frokost fra 06.30.

### Hjemreise

Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca. 13:00  
Dvs. hjemkomst ca. 21:00 hvis alt går etter planen.

### Overnatting

Det er bestilt overnatting fra lørdag til søndag i telt, 300 – 500 m fra arena. Ta med liggeunderlag/smalt luftmadrass (**ikke sånn som må pumpes opp med strøm**), evt. feltseng og sovepose. Pute er kjekt å ha.

### Mat

Vi stopper og spiser middag på veien bort (betales av den enkelte). Det serveres enkel pastabuffet på hotellet etter ankomst (bestilling tas opp på bussen). Betales av den enkelte.

### Mat på arena

Det serveres TIO-pølser.

## Vi stiller med

- Oppdelt frukt – lørdag og søndag så lenge vi har noe igjen
- Vi har kokt vann (til te, kaffe, annen varm drikke og event. egen medbrakt "rett-i-koppen" el.l.)
- Vi tar med engangskrus og tallerkener
- Vi har også glutenfritt/ melkefritt

## Mat og drikke som du må ta med

- Brødmatt/nistemat. Det mest praktiske er å smøre 4-5 matpakker til å ha på hele turen i tillegg til det vi serverer og det dere event. kjøper av mat på arena
- Drikke og annet som skal blandes med varmt vann
- Drikke ellers må også hver enkelt ordne selv

## Husk også å ta med

- Østmarka vest
- **Egen Si-pinne** (si fra hvis du mangler!)
- Mat – se ovenfor.
- SEK (svenske kroner) til mat, godteri, badstu og annet...
- Løpstøy og event. tøy for ekstra treningsøkt
- Hodelykt for alle som skal løpe natt. Lykt er uansett lurt å ha med da vi ikke har strøm i teltet. Husk ekstra powerbank til lading av telefoner m.m. Det er trådløst nett på arena.
- Sovepose og liggeunderlag/smalt feltseng
- Varme klær – det blir alltid kaldere på natten enn du tror (ull, ullsokker, dunjakke etc.)!
- Regntøy og varme sko er vanligvis nyttig.
- Alt annet vi har glemt å nevne her...
- Print ut info fra 10-milas hjemmeside – iallfall PM

**NB! pakk fornuftig. Kompakt sekk/bag som kan bæres på ryggen anbefales! Det er langt å gå på T10 i år!**

**Det er ikke noe poeng i å ha olabukse/vanlige klær på arena. Dette kan evt. pakkes i en plastpose og legges igjen i setet på bussen lørdag morgen (hvis du i det hele tatt skal ta det med). PAKK SMART!!! Ikke allverdens bagasje plass i en full buss.**

## Lagleder/reiseleder: Terje. Tlf. 90 100 500

Lagleder er ansvarlig for at alle løperne er på plass i god tid før start/veksling, at alle har med det de trenger, at brikke nulles ut samt event. veiledning til de som ikke har brukt sportident-pinnen tidligere.

## Romfordeling fredag til lørdag

- 1 John og Tor Magnus
- 2 Anna Cecilie, Alexandra, Janna og Ingrid Marie (suite)
- 3 Terje og Mathias

Langtidsvarsel for

## Nynäshamn, Stockholm (Sverige)

