



MED ØSTMARKA OK OG RAUMAR ORIENTERING PÅ TUR TIL "SIRKUS" 10-MILÅ 26-28/4 I GLIMÅKRA (SKÅNE)

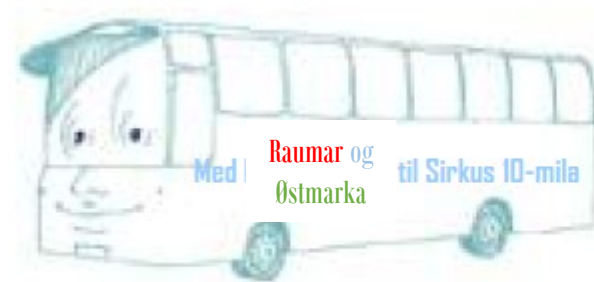
INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Mer informasjon om 10-mila finner du på: www.10mila.se

Avreise:

Avreise fredag 27. april kl 15.30 fra Lillestrøm Kulturhus. Det er (unntaksvis) mulig å gå på andre steder langs motorveien (f.eks. Knatten og Ryen). Individuelle avtaler gjøres med Terje.

Vi kjører til Good Morning Hotel i Halmstad fredag - forventer ankomst ca 22.00. Lørdag morgen kjører vi fra hotellet 07.15. Frokost fra 06.30. Ankommer arena TIO-mila ca. 08.45.



Reiseledere:

Øystein 97127460 og Terje 90 100 500

Lagoppstillinger:

Ungdom (start 10.15)	Lag 1 Østmarka	Lag 2 Raumar
4,7 km Gafling	Mathias	Håvard
4,5 km Gafling	Erlend	Kevin
3,2 km «Heng»	Ellen M	Emma/ Alvin
4,5 km Gafling	Janna Sofie	Sjur

Damer (Start 13.15)			
7,3 km Gafling	Marie		
6,2 km Gafling	Alexandra		
9,8 km "Heng"	Pernille		
4,1 km Gafling	Jenny Emile		
8,7 km Gafling	Ingrid Marie	Res: Janna, Trine	
Herrer (Start 20:30)			Antatt Vekslingstid Raumar/ Østmarka
12,0 km Gafling Skymning/Natt	Trond K.		21.55
11,6 km Gafling Natt	Øistein F.N.		23.30
6,1 km Gafling Natt	Gaute		00.30
17,7 km "Heng" Natt	Anders H.		03.00
11,0 km Gafling Gryning/ Dag	Rein J		04.30
10,1 km Gafling Dag	Simen		06.00
8,6 km Gafling Dag	Christoffer		07.30
12,0 km Gafling Dag	Tor Magnus		09.00
5,2 km Gafling Dag	John	:	*Antatt fellesstart kl 09.10
14,0 km Gafling Dag	Audun J		*Antatt fellesstart kl 09.00

* Antatt omstart/ fellesstart

Reserver: Tommy, Svein, Øystein R, Terje, Geir

Vi stiller med 1 herrelag, 1 damelag og 2 ungdomslag.

Start lørdag: ungdom kl 10.15, damer kl 13.15 og herrer kl 20.30.

Hvis du er påmeldt og blir syk, så gi beskjed så fort som mulig til:

Øystein 97 12 74 60 eller Terje 90 1 00 500

Overnatting:

Det er bestilt overnatting fra lørdag til søndag i store oppvarmede telt, 2-300 m fra arena. Ta med liggeunderlag/ luftmadrass (**ikke sånn som må pumpes opp med strøm**), evt feltseng og sovepose. Pute er kjekt å ha med seg.



Mat:

Vi stopper og spiser middag på veien ned (betales av den enkelte). Vi kommer sent til hotellet (etter kl 22.00), så det blir ikke mulighet for mat der. Ta med matpakke til kvelds.

Frokost på hotellet kl. 06.30.

Sist oppdatert: 22. april 2019

På arena: Det serveres Havregrøt og TIO-suppe. Også mulig å kjøpe mat på arena.

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/ laktosefritt

Du må ta med:

- Brødmatt ellers må også alle ta med selv. 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
- Drikke og annet som skal blandes med varmt vann
- Drikke ellers må også hver enkelt ordne selv
- Det er også mulighet for å kjøpe mat på arena.

Husk å ta med:

- Østmarkas OVERTREKSDRAKT (vi må markere oss)
- **Egen Si-pinne** (hvis du har, gjerne noen ekstra hvis noen i familien har.....)
- Mat – se ovenfor.
- SEK (svenske kronor) til godteri og badstu og annet...
- Løpstøy (Østmarka tøy!) for konkurransen og event. ekstra treningsøkt
- Hodelykt for alle som skal løpe natt, og helst også andre. Lykt er uansett lurt å ha med da vi ikke har strøm i teltet.
- Sovepose og liggeunderlag/feltseng
- Varme klær – det blir alltid kaldere på natten enn du tror (ull, ullsokker, dunjakke etc.)!
- Regntøy (er meldt litt regn) og varme sko er vanligvis nyttig.
- Alt annet vi har glemt å nevne her...
- Print ut info fra 10-milas hjemmeside – iallfall PM

Hjemreise:

Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca 13:00

Dvs hjemkomst ca 21:00 hvis alt går knirkefritt

NB! pakk fornuftig / kompakt sekk eller bag som kan bæres på ryggen anbefales! Det er ofte langt å gå på TIO! 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:

Lagledere 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.

Lagleder står fritt til å finne sin egen assistent (-er)

- Ungdomslagene: Øystein R/Tommy og Terje/Svein
- Damer 1: Øystein R / Terje
- Herrer 1: Øystein R, Terje, Pål, Geir, Odd