



Dagsprogram HL & OLL for AOOK

Torsdag

Mulig å hente kart, lånebrikker og deltakergaver på info-rommet på Thon hotell Triaden torsdag fra kl 16:00 – 19:00.

Fredag

Fortrening - en skogsøkt i gangsavstand fra hotellet

- Kart og lånebrikker hentes på info-rommet, Thon hotell Triaden, pakket klubbvis
- Deltakergaver til alle utøvere hentes på info-rommet, pakket klubbvis. Vi setter pris på om så mange klubber som mulig henter disse på fredagen, da de er ganske store.
- De fleste løperne fra andre kretser ankommer 13.30 – 15.30 så det er ønskelig at AOOK henter sine saker utenom dette tidsrommet
- Det er også mulig å hente kart, lånebrikker og deltakergaver på hotellet torsdag fra kl 16:00 – 19:00. Da kan man gjennomføre fortreeningen når man vil på fredag.
- Lånebrikker som ikke blir hentet torsdag/ fredag transporteres til forstartområdet lørdag
- Deltakergaver/ armbånd som ikke blir hentet torsdag/ fredag kan hentes i lunsjteltet på løpet lørdag

Lagledermøte kl 19:30 på Thon hotell Triaden, Sal C i underetasjen og digitalt (invitasjon vil bli sendt til ledere). Klubbledere videreformidler informasjon til egne løpere i etterkant av lagledermøtet.

Info-rommet åpent: kl 12 – 22



Lørdag – HL lang

Huskeliste for utøvere – ta med:

Emitag og kompass
 Postbeskrivelsesholder
 Piggsko
 2 vannflasker
 Skopose/sekk til å legge igjen på start

HL lang

	Gruppe 5-8 + 11	Gruppe 19-20
Buss til start fra kl 10:00	10:00 og utover i henhold til plan for busstransport i PM	12:45
Oppmøte	Lørenskog stasjon minst 10 min før bussavgang	
Første start	11:20	13:52
Blomsterseremoni (ca. tid)	D-14: 12:45, H-14: 13:00, H-15: 14:25, D-15: 14:40, H-16: 15:35, D-16: 15:50	
Lunsj	Hentes i lunsj-teltet på arena Alle får matpakke med 3 brødsiver. Hvis man vet man spiser mer – ta med egen matpakke	
Henting løpere	Løpere hentes på arena (som angis i PM) eller Lørenskog stasjon som ligger i gangavstand fra arena	

Lagledermøte kl 19:30 - Thon hotell Triaden, Sal C i underetasjen og digitalt (invitasjon vil bli sendt til ledere). Klubbledere videreformidler informasjon til egne løpere i etterkant av lagledermøtet

Info-rommet åpent: 07:30 – 10:00 og 17:00 – 20:00



Søndag – HL Sprint

Huskeliste for utøverne – ta med:

Emitag, kompass og postbeskrivelsesholder
 Vanlige sko (Pigg FORBUDT)
 2 vannflasker
 Skopose/sekk til å legge igjen på start
 Ekstra mat, drikke og klær til opphold i parken

HL Sprint

	Gruppe 19-20 (D16/H16)	Gruppe 7-8, 11 (D15/H15)	Gruppe 5-6 (D14/H14)
Oppmøte	Triaden hotell . Ca. 20 min å gå til Start.		
Første start	10:00	11:15	12:45
Blomsterseremoni (ca. tider)	D-16: 11:45 H-16: 12:00	D-15: 13:15 H-15: 13:00	D-14: 14:15 H-14: 14:30
Lunsj	Hentes i lunsjteltet på arena Alle får matpakke med 3 brødsiver.		

Oppmøtested sprint: Thon Hotell Triaden. Det er forbudt å bevege seg eller kjøre gjennom sperret område! Adkomst via Gamleveien vestfra. Utøvere kan settes av på Hageland tvers over veien for Triaden, se for øvrig PM.

Sosialt samvær i Rådhusparken for AOOK

I etterkant av sprinten kan man være i parken for aktiviteter og sosialt samsvar.

Det vil være AOOK-ledere tilstede fra kl 14:00. Bading må kun skje under oppsyn av voksne. Ta med ekstra mat og drikke til oppholdet i parken.

Kl 16:00 – 17:00: «Bli kjent aktiviteter» for aktivitetsgruppene i regi ungdomslederne. Oppmøte senest kl 16 ved partyteltet i parken som blir slått opp ca her: <https://goo.gl/maps/fZ4U7VdbK24NE7CY8>

Kl 17:00 – 19:00 Aktiviteter etter eget ønske i parken. Ta gjerne med fotball, kortstokk og eller annet man har lyst til å holde på med.

Lagledermøte kl 19:30 - Thon hotell Triaden Sal C i underetasjen og digitalt (invitasjon vil bli sendt til ledere). Klubbledere videreformidler informasjon til egne løpere i etterkant av lagledermøtet

Info-rommet åpent: 07:30 – 10:00 og 17:00 – 20:00



Mandag - Aktivitets- og treningsdag

Huskeliste for utøverne – ta med:

Emitag og kompass
 2 vannflasker
 Rådhusparken: Joggesko + badetøy/badehåndkle
 Bingen: Piggsko. Du blir våt! Ta med håndkle og skiftetøy

Aktivitets- og treningsdag 1

	Gruppe 1-10	Gruppe 11-20
Aktivitet	Aktivitetsdag – Rådhusparken Oppmøte fra kl 8:00, se detaljer i PM	Treningsdag – Bingen Oppmøte fra kl 9:10, se detaljer i PM
Lunsj	Serveres på stedet	

16:00 – 19:30 Sosial samling for AOOK i Rådhusparken

Etter aktivitetsdagen samles utøvere og ledere i Rådhusparken for mer aktiviteter og sosialt samvær. Ulike grupper slutter ulik tid og kommer til parken når de er ferdige.

Det blir servert Wraps og brus til utøvere og ledere. Vi avslutter ca kl. 19:30.

Ta gjerne med fotball, kortstokk og eller annet man har lyst til å holde på med.

Lagledermøte kl 20:00 Thon hotell Triaden, Sal C i kjelleren
 Klubbledere informerer egne løpere i etterkant av lagledermøtet

Info-rommet åpent: 07:30 – 10:00 og 17:00 – 20:00



Tirsdag – Aktivitets- og treningsdag

Huskeliste for utøverne – ta med:

Emitag og kompass
 2 vannflasker
 Rådhusparken: Joggesko + badetøy/badehåndkle
 Bingen: Piggsko. Du blir våt! Ta med håndkle og skiftetøy

Aktivitets- og treningsdag 2

	Gruppe 11-20	Gruppe 1-10
Aktivitet	Aktivitetsdag – Rådhusparken Oppmøte fra kl 8:00, se detaljer i PM	Treningsdag – Bingen Oppmøte fra kl 9:10, se detaljer i PM
Lunsj	Serveres på stedet	

Arrangementet avsluttes ca kl 16:00 – se PM for tid og sted for ulike grupper.

De som er i Rådhusparken: Utøverne hentes på P-plassen mellom Kjenn skole og Lørenskog Rådhus

De som er ved Bingen: Hentes på Benterud skole

Husk å levere lånebrikker på slutten av dagen!