

Fredag – hva skjer i dag?

Innsjekk fra kl 12:00

Fortrening - en skogsøkt i gangavstand kl 12:00--

Kart og lånebrikker hentes på info-rommet

Middag - Pasta Bolognese m/salat og brød

Gruppe 1-4 og 9-10: kl. 17.15-18.15

Gruppe 12-18 kl 18.30-19.30

Spisesalen, Klubben og Øst2/3 – se oversikt over hvilket rom du skal sitte i

Lagledermøte kl 19:30

Sal C i underetasjen

Kretsmøter kl 20:30

Kretsrom

Kveldsmat kl 21-22:30

RO kl 23

Info-rommet åpent: kl 12 – 22

HL og O-landsleir



Lørdag – hva skjer i dag?

HL og O-landsleir



HL Lang

	Gruppe 1-4 + 9-10	Gruppe 12-18
Frokost	06:30 – 08:30	08.45-10:00
Buss til start fra kl	08:40 og utover Oppmøte v/Hageland (rett over veien) minst 10 min før avgang	10:55 og utover Oppmøte v/Hageland (rett over veien) minst 10 min før avgang
Første start	10:00	12:20
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	
Buss tilbake fra arena fra kl	13:00 og hver halvtime	14:00 og hver halvtime, siste buss går 16:30

Middag - Lasagne med salat og brød

Gruppe 1-4 + 9-10 kl. 17.15-18.15

Gruppe 12-18 kl 18.30-19.30

Lagledermøte kl 19:30

Sal C i underetasjen

Kretsmøter kl 20:30

Kretsrom

Kveldsmat Gruppe 1-4 og 9-10 kl 21:00 - 21:35

Gruppe 12-18 kl 21:50 - 22:30

RO kl 23

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

HUSK:

Emitag, kompass og
postbeskrivelsesholder
Piggsko
2 vannflasker og matpakke
Skopose/sekk til å legge
igjen på start

Søndag – hva skjer i dag?

HL og O-landsleir



Frokost gruppe 12-18 kl 06:30 – 08:30

Gruppe 1-4 + 9-10 kl 08:45–10:00

HL Sprint

	Gruppe 14-18	Gruppe 9-10 + 12-13	Gruppe 1-4
Første start	10:17	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

Møte trenings/aktivitetsgruppa kl 16:00 -17:00

Middag - Gryterett m/salat og brød

Gruppe 12-18 kl 17.15-18:15

Gruppe 1-4+ 9-10 kl 18.30-19.30

Lagledermøte kl 19:30

Sal C i underetasjen

Kretsmøter kl 20:30

Kretsrom

Kveldsmat kl 21:00-22:30

RO kl 23

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

Husk:

emiTag, kompass og
postbeskrivelsesholder
Vanlige sko (Pigg ikke tillatt)
2 vannflasker og matpakke
Skopose/sekk til å legge igjen på
start

Mandag – hva skjer i dag?

HL og O-landsleir



	Gruppe 1-10	Gruppe 11-20
Frokost	06:30 – 08:00	08:15 – 10:00
Aktivitet	Aktivitetsdag – Rådhusparken Oppmøte fra kl 08:00, se detaljer i PM	Treningsdag – Bingen Oppmøte fra kl 09:10, se detaljer i PM
Lunsj	Serveres på stedet	
Middag Kjøttkaker m/potet, grønnsaker, saus og tyttebærsyltetøy	18:45-19:45	17:30-18.30

Lagledermøte kl 20:00

Kretsmøter kl 20:30

Kveldsmat kl 21:00-22:30

Pakke

RO kl 23

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

Husk:

emiTag og kompass
2 vannflasker
Rådhusparken: Joggesk
o + badetøy/badehåndkle
Bingen: Piggsko tillatt.
Du blir våt! Ta med håndkle og
skiftetøy

Tirsdag – hva skjer i dag?

HL og O-landsleir



	Gruppe 11-20	Gruppe 1-10
Frokost	06:30 – 08:00	08:15 – 10:00
Pakke og utsjekk	<ul style="list-style-type: none">- Tid for utsjekk avhenger av oppmøtetid på aktiviteten- Nøkkelkort leveres i egen eske i resepsjonen- Bagasje settes på kretsrommet	
Aktivitet	Aktivitetsdag – Rådhusparken Oppmøte fra kl 08:00, se detaljer i PM	Treningsdag – Bingen Oppmøte fra kl 09:10, se detaljer i PM
Lunsj	Serveres på stedet	

Avreise

Etter ønske fra hver krets, senest kl 16:00
Husk å levere lånebrikker!

Info-rommet åpent: 07:30 – 10:00

Husk:

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