



PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR OVERNATTING/OPPHOLDET

- **Innsjekk, treningskart og lånebrikker**

Innsjekk på hotellet fra **fredag kl.12** (Triaden Hotell).

→ **Ankomst**

Det er begrenset parkeringsmuligheter og smittevernhensyn gjør at vi må ha oversikt over når alle kretsene ankommer samt ankomstmåte. Send oss derfor info om dette på forhånd.

→ **Innsjekk på rom**

Èn leder for hver krets sørger for innsjekk i hotellets resepsjon. Ved innsjekk deles det ut liste med romnummer/navn + nøkkeltast til alle. Nøkkeltastene er merket med navn.

Dersom noen utøvere er blitt syke/forhindret fra å komme, opplyses det om dette i resepsjonen ved innsjekk.

Brannvernhensyn gjør at hotellet er pålagt å ha oversikt over hvem som sover hvor. Romfordelingen følger gruppeinndelingen for aktiviteter og løp, og denne inndelingen er et viktig fundament i smitteverntiltak under arrangementet. Dette gjør at vi dessverre ikke kan tillatte bytte av rom underveis.

→ **Treningskart, lånebrikke og deltager gave**

Treningskart og lånebrikker hentes av èn kretsleder i vårt informasjons-rom som ligger ved resepsjonen. Akershus/Oslo kan hente klubbvis.

For Akershus/Oslo hentes deltager gaven på info-rommet (de som bor på hotellet finner disse på rommet).

→ **Utdeling av nøkkeltast og kart**

Når nøkkeltast, treningskart og lånebrikker er hentet, samler kretsleder alle sine utøvere i den etasje/fløy som er tildelt kretsen. Nøkkeltast, kart og lånebrikker deles ut der.

- **Lånebrikker**

Lånebrikkene skal benyttes til både fortrening fredag, begge løpene samt trening- og aktivitetsdagene.

Dersom noen skulle miste/glemme emiTag brikke og trenger lånebrikke, vil det være mulig å få dette på start begge løpsdager. NB! Merk at det benyttes Touchfree emiTag brikker.



Utøvere med lånebrikke som kun deltar på ett eller to av løpene (ikke leir) må huske å levere lånebrikkene ved mål etter siste løp.

Utøvere som deltar på leir mandag og tirsdag, leverer lånebrikken på siste "post" tirsdag.

Kretsledere må følge opp sine utøvere slik at lånebrikker er levert ved henting av bagasje tirsdag ettermiddag. Det vil være mulig å levere brikker i hotellets resepsjon før avreise. Mistet/tapt lånebrikke erstattes med 750 kr.

- **Sengetøy, håndklær**

Hotellet har «korona-bemanning», og vil ikke skifte sengetøy og håndklær under oppholdet. Ved behov for rent sengetøy/håndklær kan dette hentes i hotellets resepsjon eller info-rommet. Skittentøy kastes i egne beholdere i korridoren.

- **Søppel**

Hotellet har «korona-bemanning» og søppel blir ikke hentet på rommene. Utøverne må selv knyte posene og kaste i egne beholdere i korridoren. Ny søppelpose finnes på rommet eller hentes resepsjonen.

Tomflasker settes i egne kasser i korridorene.

- **Brann**

Instruks for rømningsveier finnes på hvert hotellrom. Lagleder er **ansvarlig for å gjennomgå dette** for sine.

- **Ro på rommene**

Absolutt ro på rommene: kl.23.00 - 06.00.

- **Utstyr på rommene**

Ødelagt utstyr må erstattes. La det være i fred!

- **Gratis Wifi**

Hotellet har gratis wifi: Thon Wifi

- **Nattevakt og kretskontakter**

Hotellet har døgnkontinuerlig vakthold, inkl våken nattevakt. Dersom det blir uro på noen av rommene, må nattevakten ha muligheten til å tilkalle respektive kretsledere. Det settes derfor opp en «kretsvaktliste». Lederne på listen kan sove, men må ha mobiltelefon skrudd på og være tilgjengelige ved eventuelt uro på natten.

- **Sko og tørking av klær**

Det oppfordres til bruk av innesko på hotellet.

Etter løpene skal våte/skitne O-sko settes på tørkerommet i hotellets kjeller.



På løpsdagene lørdag og søndag vil det være skiltet på utsiden av hotellet for adgang direkte til tørkerommet.

Dersom dårlig vær, vil det være satt opp vannslange ved inngangen til tørkerommet, slik at det er mulig å skylle skittent tøy/skoene.

Tøy henges opp på anvist plass merket pr krets.

- **Gjenglemt tøy etter løpene**

Gjenglemt tøy fra arena begge løpsdager vil bli fraktet til hotellet og lagt på egnet sted i tørkerommet.

- **Kretsrom/oppholdsrom**

Pga smittevern er det ikke lov til å være mer enn to personer på hvert hotellrom. Det er tilgjengelige kretsrom/oppholdsrom der deltakerne kan være sosiale og slappe av når det ikke er annet program (eller rommet brukes til måltidene). Oversikt over disse rommene finner dere utenfor info-rommet. Ved bruk av disse rommene må dere ta hensyn til smittevernet.

Rommene kan også benyttes til å ha info-møter med utøverne, men det oppfordres til å tenke alternativt rundt informasjonsspredning (f.eks Teams) for å sikre overholdelse av smittevern.

Vi oppfordrer kretslederne til å bidra med søppeltømming, ryddige og rene rom og at utstyr blir tatt vare på.

- **Tilgang til butikk /kiosk**

Hotellet ligger vegg-i-vegg med Triaden kjøpesenter, og her finner dere kiosk, matvarebutikker, spisesteder, apotek og andre butikker.

- **Andre uteområder i nærmiljøet**

Benterud Skole har uteområder som er egnet for ballspill og annen utendørsaktivitet ca 5 minutters gange fra hotellet:

<https://www.google.no/maps/place/Benterud+skole/@59.9171774,10.9479397,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4641651fc2c639bd:0x8ebd7674a703b695!8m2!3d59.9171747!4d10.9501284?hl=no>

Bademuligheter og friluftsområder ca 30-35 minutters gange fra hotellet:

Rådhusparken og Vesletjern

<https://www.google.no/maps/place/R%C3%A5dhusparken/@59.9304913,10.9604671,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x464164d7711a742d:0x28b483b43b4c5975!8m2!3d59.9304886!4d10.9626558?hl=no>

<https://www.google.no/maps/place/Vesletjernet/@59.9346625,10.9671393,18z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x464164d6aa40d68d:0xb05298b6d0cd0957!8m2!3d59.9345672!4d10.9681595?hl=no>

Utsjekk



- Ulikt tidspunkt for hver gruppe da starttidspunkt på treningsdag/aktivitetsdag vil variere fra gruppe til gruppe.
- Bagasje kan oppbevares på anvist sted på hotellet etter utsjekk og fram til avreise tirsdag ettermiddag.
- Nøkkelt kort leveres av utøver i egen eske i resepsjonen

Gjøreliste ved utsjekk:

- Sjøppel skal samles og kastes i beholdere i korridoren.
- Gå over og sjekk at ikke noe er glemt (f.eks. ladere...)
- Lever nøkkelt kort i resepsjonen

HUSK Å ETTERLATE HOTELLROMMET SLIK DU FANT DET!

PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR BESPISNING

1. Spiserom

Alle måltider blir servert fra to «matstasjoner» og man sitter i tre ulike rom på hotellet: Spisesal, Klubben, Øst2/Øst 3.

Utøvere og ledere blir inndelt i grupper og de ulike gruppene får tildelt hvert sitt spiserom som skal benyttes alle dager. Sitt gjerne også på samme bord hver dag.

2. Overhold oppsatte tider

For å ta hensyn til smittevern er de ulike gruppene satt opp til måltider på ulike tidspunkter enkelte dager/måltider.

Vi ber kretslederne om bidra til at gruppene overholder sine spisetider!

3. Allergier

Deltakere som har allergier må opplyse om dette ved påmelding/i Eventor.

4. Frokost, lunsj og matpakke

Smittevernhensyn gjør at det ikke vil være selvbetjent buffet. Det vil være «matstasjoner» med personale som deler ut brød, pålegg og drikke.

Ved frokost lørdag og søndag må utøverne smøre egen matpakke til lunsj. Drikke til lunsj må utøverne selv ta med i egne drikkeflasker som fylles på rommene.

For AOOK: Lørdag og søndag vil utøverne som er meldt på O-landsleiren, men som ikke overnatter på hotellet, få utdelt matpakke med 3 brødkiver på arena. Dersom utøverne vet at de spiser mer – ta med egen matpakke!



På treningsdag/aktivitetsdagene mandag og tirsdag vil utøverne (både de som bor på hotellet og AOOK) få utdelt lunsj på stedet. Husk å fylle/ta med egne drikkeflasker!

5. Middag

Også ved middagsservering blir det «matstasjoner» der personale deler ut ferdige anrettede tallerkener. Meny for hver dag finnes i «Dagsprogram» for hver dag.

6. Kveldsmat

Kveldsmat serveres på samme måte som frokost.