

Med Østmarka, Raumar, Fet og Nittedal PÅ TUR TIL 10-MILA 6-8. mai 2022 i Ørebro

Sist oppdatert: 5. mai 2022



INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Mer informasjon om 10-mila finner du på: www.10mila.se, samt på:
<https://www.ostmarkaok.no/bli-med-til-tiomila-2022/>

NB! Hvis du er påmeldt og blir syk, så gi beskjed så fort som mulig til en av reiselederne:
Terje (90 100 500) eller Ingrid (924 21 391).

Lagoppstillinger (tentativ – endringer kan forekomme f.eks. ved skader og sykdom) *) ugaflet Ungdom (start 10.30)

Etp.	Lengde	ØOK - lag 1	Fet/ØOK – lag 2	Nittedal/ØOK – lag 3
1	3.7	Martine Arntzen Haug	Gaute Skjønhaug	Viktor Tangen
2	3.0*	Mie Fosshaug Weinholdt	Iben Svensvik	Karoline Alvestad
3	3.7	Ellen Margrete S. Hygen	Silje Taraldlien	Leonie Svensvik
4	4.6	Mathias Linløkken	Sivert Høilund Dragseth	Casper Eckmann Aronsen
	Lagleder	Terje Linløkken	Torgeir Skjønshaug	Michael Eckmann Jensen

Damer (start 13.15)

Etp.	Lengde	ØOK – lag 1	Fet/Raumar/ØOK – lag 2
1	6.9	Alexandra Linløkken	Tsz Ying YU
2	6.0	Janna Sofie Tellesbø	Ellen Margrete S. Hygen
3	9.3*	Marie Hammer Iversen	Randi Høilund
4	5.3	Martine Arntzen Haug	Mari Taraldrud
5	8.1	Anna Cecilie Linløkken	Heidi Tronbøl
	Lagleder	Terje Linløkken	Randi

Herrer (start 21.30)

Mixed lag: Fet/Raumar/ØOK

Etp.	Lengde	Lag 1	Lag 2
1	11.3	Øistein Fagerli Ness	Mathias Linløkken
2	7.0	Gaute Fosstveit	Rein Jørgensen
3	11.3	Tom Bergan	Hans Kristian S. Hygen
4	7.0	Kevin Rommetvedt	Hans Olav Hygen
5	15.5*	Anders Horvei	Audun Jørgensen
6	6.0	Andreas Sandernes	Pål Kogstad Næss
7	6.0	Håvard Rønningen	Olav Bakken
8	7.0*	Christopher G Høe	Jakob Gilljam
9	9.6	Christoffer Sletten	Øyvind Haug
10	12.2	Simen Elvhaug	Marie Hammer Iversen
	Lagleder	Pål Næss	Terje Linløkken

Antatt vekslingstid blir hengt opp i toppteltet sammen med aktuell vekslingstid. På herrelaget har innkommende løper ansvar for å vekke neste løper som skal veksle ut, f.eks. har Gaute ansvar for å vekke Kevin, Tom ansvar for å vekke Anders osv.

Avreise med buss fredag 6. mai kl. 15.00 fra Olavsgård Bussterminal. Vi kjøre via Oslo og stopper på bussholdeplassen på Ryenlokket. Si fra til reiselederne om du ikke er med fra Olavsgård. Vi forventer ankomst Örebro ca. 21:00 etter et stopp underveis. Ivar og Anna C/Alexandra kjører egen bil fredag, mens herreløperne fra Raumar kjører lørdag.

Lørdag morgen: frokost på hotellet fra 07.00. 1. og 2. etp. løperne på ungdomslagene har avreise med privatbil kl. 08.00, ankomst arena TIO-mila ca. 08.30. Bussen fra hotellet har avreise kl. 08.45 og kjører innom Scandic Örebro Väst og henter Koll gjengen. Ankomst arena ca. 0930.

Ankomst arena (NY!)

Bilene som kjører tidlig lørdag morgen med 1. og 2. etp. løperne, parkerer ved teltplassene ved arena. Vi henter ut lagskonvolutter og etablere oss i toppteltene. Vi har 2 stk. (nr. 36 og 37). Toppteltene står i første linje og er perfekt plassert på arena.

Bussen kjører helt frem til arena. Her laster vi av alt utstyr og frakter det til hhv. toppteltene og ev. Campsite C. Vi har teltplass 407, 408 og 447. Vi jobber med å bytte til oss 409. Vi har 3 lavvoer.

Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca. 13:00.
Dvs. hjemkomst ca. 18:00 hvis alt går etter planen.

Overnatting

Det er bestilt 2 topptelt m/varme på arena lørdag-søndag, samt overnatting i 3 telt ved arena. Disse må vi selv sette opp. Ta med liggeunderlag/smål luftmadrass (**ikke sånn som må pumpes opp med strøm**), evt. feltseng og sovepose. Pute er kjekt å ha. I tillegg kan «sov-i-ro» være lurt. **Det blir kaldt utover kvelden og natta, så ta med varme klær!**

Mat: Vi stopper og spiser middag på veien bort og tilbake (betales av den enkelte).

Mat på arena: Det serveres TIO-pølser i toppteltet. Ellers er det mulig å kjøpe mat på arena. Et tips er å ta med godt med nistepakker.

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 ev. 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

- Klubbvest
- **Egen Si-pinne** (hvis du har)

- Mat – se ovenfor. Smør egne nistepakker.
- Betalingskort 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. Husk ekstra powerbank til lading av telefoner m.m. Det er trådløst nett på arena.
- Sovepose og liggeunderlag/smål feltseng
- Varme klær – det blir alltid kaldere på natten enn du tror (ull, ullsokker, dunjakke etc.)! Vi har bestilt ovner i begge toppteltene.
- 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 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.

Vi setter opp lagledere for hvert lag. 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 samt ev. veiledning til de som ikke har brukt sportident-pinnen tidligere. Lagleder plukker selv ut assistenter etter behov.

Romfordeling fredag til lørdag (Endret)

Navn	Rom	Klubb	Kommentar	Avreise fra hotell
Mie Fosshaug Weinholdt	1	ØOK	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Iben Svensvik	1	ØOK	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Karoline Alvestad	1	ØOK	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Martine Arntzen Haug	1	ØOK	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Andreas Sandernes	2	ØOK		08:45
Håvard Rønningen	2	ØOK		08:45
Mathias Linløkken	2	ØOK		08:45
Jakob Gilljam	2	ØOK		08:45
Michael Eckmann Jensen	3	Nittedal		08:45
Casper Eckmann Aronsen	3	Nittedal		08:45
Hans Olav Hygen	3	ØOK		08:45
Marie Hammer Iversen	4	ØOK		08:45
Janna Sofie Tellesbø	4	ØOK		08:45
Leonie Svensvik	4	ØOK		08:45
Ellen Margrete S. Hygen	4	ØOK		08:45
Jenny Soma Slåstad	5	Raumar		08:45
Online Soma Slåstad	5	Raumar		08:45
Silje Taraldlien	5	Fet		08:45
Emma Finstad	5	Raumar		08:45
Øyvind Haug	6	ØOK		08:45
Audun Jørgensen	6	ØOK		08:45
Rein Jørgensen	6	ØOK		08:45
Hans Kristian S. Hygen	6	ØOK		08:45

Heidi Tronbøl	7	Fet		08:45
Mari Taraldrud	7	Raumar		08:45
Randi Høilund	7	Fet		08:45
Ingrid Rapp	7	Raumar		08:45
Torgeir Skjønhaug	8	Fet		08:45
Gaute Skjønhaug	8	Fet	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Sivert Høilund Dragseth	8	Fet		08:45
Tom Bergan	8	Fet		08:45
Kevin Rommetvedt	9	Raumar		08:45
Ivar Slåstad	9	Raumar	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Leonie Svensvik	10	ØOK		08:45
Ellen Margrete S. Hygen	10	ØOK		08:45
Terje Linløkken	11	ØOK	Frokost fra 0700, bil til arena	08:00
Olav Bakken	11	ØOK		08:45
Alexandra Linløkken		ØOK	Bor på First Hotel	08:45
Anna Cecilie Linløkken		ØOK	Bor på First Hotel	08:45
Anders (bussjåfør)	12			08:45