

Med Raumar O-lag til "sirkus" tiomila 2012



Sirkusteamet:

Ledere: Terje Bråten, Øystein Rapp (ungdom)
Ståle Sønsterudbråten (junior/senior)
Kokkesjef: Kari Kamstrup Hovind

4.-6. mai

Info om turen og stafetten

Tiomila går i Borensberg i Øster Gøtaland sydvest for Stockholm, 450 km med bil/buss.

<http://www.10mila.se/2012/>



Lagoppstilling :

Lagene tas ut senest 30.april.

Info legges ut på hjemmesiden + sendes på mail.

Vi stiller med 2 herrelag, 2 damelag og 3 ungdomslag.

Eventuelle skade/sykdoms forfall meldes Ståle Sønsterudbråten på mobil 93045883.

TUFFT • TEKNISKT • UTMANANDE

Egenandel: Kr 800,- for ungdom og skoleelever. Kr 1000,- for andre løpere på stafettlag. Kr 400,- for supporter/ medhjelper. Kasserer sender ut regning i etterkant.



Gjerdrum Turbil frakter oss trygt til 10Mila

Rustad brothers husker på "bussdekoren"

Avreise:

Fredag 29.april

11:00 Bekkeberget i Gjerdrum, hos Vidar Sørum. Parkeringsmuligheter.

11:20 Kløfta, mellom Shell og veikroa på sørgående side av E6

Vi kjører helt fram til samlingsplass fredag kveld og forventer ankomst ca 19:00
Spisestopp underveis. (Husk svenske penger)

Hjemreise:

Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca 12:30. **NB! rent tøy og fottøy i bussen.**

Dvs hjemkomst ca 21:00 hvis alt går knirkefritt

Mobiltelefon ledere: Terje Bråten: +4790887404 eller Ståle Sønsterudbråten +4793045883.

Overnatting:

Stort "sirkustelt" 75 kvm på arena. I tillegg 30 plasser på kaserne i nærheten av samlingsplass.

De 30 plassene på kaserna er forbeholdt førstelaget herrer og damer. Evt. ledige plasser avtaler vi underveis på turen. Øvrige sover i teltet fra fredag til søndag.

Telt har solid tregulv, møblert med sittebenker/bord og gassovner. Alt ferdig oppsatt.

Vi lager kokkekrok og café i det ene teltet. Og her vil det bli mat tilgjengelig fra lørdag morgen og utover i hele arrangementet.

Anne og Turids Raumarbanner pynter teltet fra utsiden + det norske flagget. Vi har en del sitteplasser, men ta gjerne med en klappstol og evt. en sitteplate

Mat fra Kjøkkenkroken i sirkusteltet:

Kari Kamstrup Hovind er sjefskokk. Marianne Risebrobakken er kokkemedhjelper.



Kari tar med propanapparat og sørger for følgende meny :

- Tio-suppa (betasuppe med pølsebiter) Serveres lørdag ETTERMIDDAG og natt.
- Havregrøt m/tilbehør LØRDAG OG SØNDAG FROKOST.
- Frukt
- Tilgang til kokt vann så lenge vi lar propanen få brenne og termoskanna er fylt.
- Kaffe, te, buljong og varm saft.
- Vi tar med engangsbestikk til alle. (Dvs dype tallerkener og skjeer, papp/plastkrus) men ta gjerne med en egen kopp.

Kake: Har du lyst å bake en kake? Da blir du populær. Gi melding til Kari, tlf. 97025119 om du kan. (Ikke bløtkake!)

Lys i teltet: Har du lykt m/gass eller batteri som egner seg for telt uten strøm (eller ekstra hodelykt)?

- Fint om du kan ta med og lyse opp i teltet på natta!

Du må ta med:

- Matpakker etter eget behov for hele helga (også bussturen.) Du trenger kanskje noe mer enn havregrøt og suppe!
- Egen drikk utover det som står over.
- Ev. poser med "rett i koppen" o.l. som du kan blande med varmt vann.

Velkommen til kjøkkenkroken!

Pakkeliste:

NB ! pakk fornuftig / kompakt og husk at det kan være et stykke å gå fra P-plass til teltet, så ryggsekk er best.

- Raumar overtrekkstøy + vest + løpstøy med riktige sponsorer.
- SEK (svenske kroner) til matstopp på bussturen + evt. noe på samlingsplass. (der er det også salg av sportstøy)
- Hodelykt for alle som skal løpe natt.
- **Varm** sovepose og liggeunderlag (evt. pute)
- **Varme klær** – det blir alltid kaldere på natten enn du tror!
- Regntøy og gummistøvler/fjellstøvler er vanligvis nyttig. (ikke bare joggesko!)
- Lurt å ha med sportsteip og evt. compeed for gnagsår
- Alt annet vi har glemt å nevne her (kompass, toalettsaker, kortstokk, flagg....)
- Print gjerne ut info fra 10-milas hjemmeside og les PM
- Ledere husker på 2 stk Raumar-segl

Egen perm med all info for tio-mila vil sirkulere i bussen.

Sportident: På stafetten benyttes sportident stempingssystem, så du trenger ikke ta med EKT brikk. (Ta med reservekompass om du har). Alle med egen rask Sportidentbrikke tar den med!

Lagledere:

- Ungdom 1: Øystein Rapp
- Ungdom 2: Eirik Kamstrup Hovind
- Ungdom 3: Håvard Haga
- Ungdom 4: Stine Haga Dalberg
- Damer 1: Stine Haga Dalberg
- Damer 2: Astrid Brevik
- Herrer 1: Ståle Sønsterudbråten
- Herrer 2: Terje Bråten

Presse og PR:

Fotograf: Lene, Simen, Terje, Trygve og alle som har lyst!
Pressekontakt: Terje, Ståle og Øystein

Reportasjer til hjemmesiden: Line Maria og Synnøve - Damer
Karoline og Lars – Ungdom
Harald - Herrer
leverandør av reportasje og bilder til www.Raumar.net

Filmopptak: Vi vil gjerne feste opplevelsene til filmkameraet. Noen som tar utfordringen?

Quiz på bussen: I år utfordres Anne Kamstrup Hovind og Karoline Sønsterudbråten til å lage en quiz.

Film på bussen: Ståle Sønsterudbråten

Følg med på 10-milas hjemmeside de siste dagene før avreise. Få mamma, pappa, besteforeldre og kjente til å følge med på tiomilasending live på nettet.

***Gled dere til årets klubbtur.
Det blir en fantastisk opplevelse på tio-mila !***

