



Raumar orientering



MED RÅUMAR ORIENTERING PÅ
TUR TIL "SIRKUS" 10-MILÅ 28-30/4 I
GØTEBORG.



INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Mer informasjon om 10-mila finner du på:

www.10mila.se

samt på vår egen hjemmeside:

www.raumar.net

Lagoppstillinger :

Ungdom (start 10.30)	Lag 1	Lag 2
3,6 km Gafling	Øistein	Even
2,8 km "Heng"	Kristine	Stian og Simen
4,2 km Gafling	Anders	Gaute
3,7 km Gafling	Pernille	Hanne

Damer (Start 13.15)		
6,1 km Gafling	Kristine	
7,1 km Gafling	Anne KH	
11,3 km "Heng"	Hedda	
5,0 km Gafling	Hanne	
8,8 km Gafling	Trine	<u>Res.:</u> Pernille

Herrer (Start 21:00)			Antatt Vekslingstid Raumar
10,6 km Gafling Dag/Skyng/Natt	Øistein F N		22.30
11,9 km Gafling Natt	Bent		00.30
7,0 km Gafling Natt	Øystein R		01.30
16,8 km "Heng" Natt	Ståle		04.00
7,1 km Gafling Gryning/ Dag	Robin		05.10
7,1 km Gafling Dag	Anders Horvei		06.20
11,6 km Gafling Dag	Anders Kronberg		08.20
9,8 km "Heng" Dag	Even	<u>Reserver;</u>	
7,8 km Gafling Dag	Gaute	Pål	*09.00
16,1 km Gafling Dag	Gunnar	Geir	*09.00
* Antatt omstart/ fellesstart			

Vi stiller med 1 herrelag, 1 damelag og 2 ungdomslag. Vi har mange påmeldte og det er gledelig.

Start lørdag: ungdom kl 10.30, damer kl 13.15 og herrer kl 21.00.

Hvis du er påmeldt og blir syk, så gi beskjed så fort som mulig til Ståle 93045883

Egenandeler:

800,- for alle

Dette faktureres i etterkant ut til deltagerne



Avreise:

Avreise fredag 28. april kl 13:30 fra Gjerdrum Kulturhus.

Vi reiser sammen med Østmarka OK, de kommer på ved Lillestrøm Kulturhus kl 14.00.

Andre individuelle avtaler gjøres med Ståle 93045883.

Vi kjører helt fram til samlingsplass fredag kveld og forventer ankomst ca 19:00

Hjemreise:

Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca 13:00

Dvs hjemkomst ca 18:00 hvis alt går knirkefritt



Overnatting:

Det er bestilt overnatting i store oppvarmede telt. I år har vi bestilt et telt helt inne på arena til opphold, matservering, og 2 telt 300 m unna for å sove i.

Ta med liggeunderlag evt feltseng, luftmadrass og sovepose. Pute er kjekt å ha med seg.

Mat :

Det serveres tradisjonell Raumar-havregrøt, og TIO-suppe.

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 tallerkner
- Vi har også glutenfritt/ laktosefritt

Du må ta med:

- Brødmat ellers må også alle ta med selv. Det mest praktiske er å smøre 4-5 matpakker til å ha på hele turen i tillegg til det vi serverer og det dere event. kjøper
- Drikke og annet som skal blandes med varmt vann
- Drikke ellers må også hver enkelt ordne selv
- Det er også mulighet for å kjøpe mat på arena.

Husk å ta med:

- RAUMARS OVERTREKSDRAKT (vi må markere oss)
- Egen Si-pinne (hvis du har, vi har også leid en del.....)
- Mat – se ovenfor.
- SEK (svenske kronor) til godteri og badstu og annet...
- Løpstøy med riktig reklame for konkurransen og event. ekstra treningsøkt
- Hodelykt for alle som skal løpe natt, og helst også andre . Lykt er uansett lurt å ha med da vi ikke har strøm i teltet.
- Sovepose og liggeunderlag/feltseng
- Varme klær – det blir alltid kaldere på natten enn du tror !
- 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 anbefales

Lagleder:

Lagledere 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 ut samt event. veiledning til de som ikke har brukt sportident-pinnen tidligere.

Lagleder står fritt til å finne sin egen assistent (-er)

- Ungdomslagene : Øystein R
- Damer 1: Øystein R
- Herrer 1: Øystein R

Reiseleder:

Ståle Sønsterudbråten 93045883

Presse og PR:

Medie ansvarlig i Raumar vil god tid før avreise delegere ansvar til personer som får i oppgave å ta bilder fra turen samt skrive reportasje på hjemmesiden. Vi oppfordrer selvfølgelig at alle som har mulighet tar film/bilder som kan publiseres på hjemmesiden

Hilsen

Sirkusdirektør Ståle og hans medhjelpere

Håper alle gleder til 10mila i Falun