



*Raumar -gjengen på TIO i Gøteborg 2017*

Med Raumar orientering på

tur til ”sirkus” 10-mila 27-29/4 nynäshamn (sør for stockholm).

Påmeldingsfrist søndag 4. mars!



Info om turen og stafetten

Vi håper også foreldre og supportere blir med på turen :-)

Mer informasjon om 10-mila finner du på:

www.10mila.se

samt på vår egen hjemmeside:

www.raumar.net

**Etapper :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ungdom (start 10.30)** |  |  | |
| 3,7 km Gafling |  |  | |
| 3,9 km "Heng" |  |  | |
| 2,8 km Gafling |  |  | |
| 3,5 km Gafling |  |  | |
| Det kan løpe 2 løpere sammen/ samtidig på 2. og 3. etappe |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
| **Damer (Start 13.15)** |  |  | |
| 5,5 km Gafling |  |  | |
| 6,9 km Gafling |  |  | |
| 10,9 km "Heng" |  |  | |
| 7,7 km Gafling |  |  | |
| 8,8 km Gafling |  |  | |
|  |  |  |  | |
| **Herrer (Start 20:30)** |  |
| 12,1 km Gafling Dag/Skymg/Natt |  |
| 11,5 km Gafling Natt |  |
| 8,1 km Gafling Natt |  |
| 15,3 km "Heng" Natt |  |
| 7,5 km Gafling Gryning/ Dag |  |
| 7,6 km Gafling Dag |  |
| 9,8 km «Heng» Dag |  |
| 10,9 km Gafling Dag |  |
| 9,0 km Gafling Dag |  |
| 15,0 km Gafling Dag |  |
|  |  |  |  | |

Vi håper å stille med 2 ungdomslag (8-12 løpere), 1-2 damelag og 1 herrelag.

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

**Egenandeler:**

800,- for alle

Dette faktureres i etterkant ut til deltagerne



**Avreise:**

Avreise fredag 27. april på formiddagen fra Gjerdrum. Klokkeslett blir bestemt senere.

Vi reiser sammen med Østmarka OK.

I år er det lenger reisevei enn det har vært de siste årene, vi kommer derfor til å overnatte på hotell natten mellom fredag og lørdag slik at vi har en time igjen å kjøre.

**Hjemreise:**

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

Dvs hjemkomst ca 21:00 hvis alt går knirkefritt



**Overnatting:**

Det bestilles overnatting i store oppvarmede telt på arena fra lørdag til søndag.

**Mat :**

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

**Spørsmål:**

Ståle Sønsterudbråten 93045883, eller Øystein Rapp tlf 97 12 74 60