



Raumar orientering



MED RÅUMAR ORIENTERING PÅ
TUR TIL "SIRKUS" 10-MILÅ 27-29/4 I
NYNÄSHAMN



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
3,7 km Gafling	Gaute	Stian
3,9 km Gafling	Pernille	Gjermund
2,8 km Gafling	Kaja	Brage og Emma
3,5 km Gafling	Christoffer	Håvard

Damer (Start 13.15)		
5,5 km Gafling	Hanne	
6,9 km Gafling	Anne Cecilie	Østmarka
10,9 km "Heng"	Hedda	
7,7 km Gafling	Alexandra	Østmarka
8,8 km Gafling	Kristine	Res.: Trine/ Ingrid

Herrer (Start 20:30)			Antatt Vekslingstid Raumar
12,1 km Gafling Dag/Skymg/Natt	Øistein FN		22.15
11,5 km Gafling Natt	Ståle		23.55
8,1 km Gafling Natt	Øystein R		01.15
15,3 km "Heng" Natt	Trond K (Østmarka)		03.40
7,5 km Gafling Gryning/ Dag	Gaute		05.00
7,6 km Gafling Dag	Christoffer		06.20
9,8 km «Heng» Dag	Simen		07.40
10,9 km Gafling Dag	Anders		
9,0 km Gafling Dag	Tommy	Reserver:	Antatt fellesstart kl 09.00
15,4 km Gafling Dag	Bent	Øystein BS, Pål, Geir	Antatt fellesstart kl 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 20.30.

Hvis du er påmeldt og blir syk, så gi beskjed så fort som mulig til Ståle 93045883, eller Øystein 97 12 74 60

Egenandeler:

800,- for alle

Dette faktureres i etterkant ut til deltagerne



Avreise:

Avreise fredag 27. april kl 11.00 fra Gjerdrum Kulturhus.

Vi reiser sammen med Østmarka OK, Fet og Koll, de kommer på ved Lillestrøm Kulturhus kl 11.30

Andre individuelle avtaler gjøres med Ståle 93045883.

Vi kjører til Turinge hotel i Södertälje fredag forventer ankomst ca 19:30. Lørdag morgen kjører vi fra hotellet 07.30. Frokost fra 06.30.

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 er bestilt overnatting fra lørdag til søndag i store oppvarmede telt, 300 – 500 m fra arena.

Ta med liggeunderlag/ luftmadrass (**ikke sånn som må pumpes opp med strøm**), evt feltseng og sovepose. Pute er kjekt å ha med seg.

Mat :

Vi stopper og spiser middag på veien bort (betales av den enkelte). Det serveres enkel pastabuffet på hotellet etter ankomst (bestilling tas opp på bussen). Betales av den enkelte.

PÅ arena:

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 tallerkener
- Vi har også glutenfritt/ laktosefritt

Du må ta med:

- Brødmatt 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 OVERTREKKSDRAKT (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 (ull, ullsokker, dunjakke etc.)!
- 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 eller bag som kan bæres på ryggen anbefales! Det er langt å gå på TIO!

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 (h vis du i det hele tatt skal ta det med). PAKK SMART!!! Ikke allverdens bagasjeplass i en full buss.

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/ Ståle
- Damer 1: Øystein R
- Herrer 1: Pål og Geir

Reiseledere:

Ståle 93045883 og Øystein 97127460

Hilsen

Sirkusdirektør Ståle og hans medhjelpere

Romfordeling

1	Trine	Ingrid	
2	Ståle	Øystein	
3	Øystein BS	Gjermund TS	
4	Tommy	Emma	
5	Nina E E	Håvard	
6	Gunnar	Brage	
7	Gaute	Christoffer	
8	Anders	Øistein	Stian
9	Geir	Simen	
10	Hanne	Kristine	
11	Pernille	Kaja	
12	Pål	Odd	