



## MED RAUMAR ORIENTERING OG ØSTMARKA OK PÅ TUR TIL "SIRKUS" 10-MILA 1-3. MAI UPPLANDS BRO (NV FOR STOCKHOLM)

**PÅMELDINGSFRIST FREDAG 28. FEBRUAR!**

### INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Også i år planlegger Raumar og Østmarka å stille med kombinasjonslag på Tiomila- stafettene.

Vi håper også foreldre og supportere blir med på turen :-). Det er «Öppna banor» hele lørdag med mulighet for alle til å løpe i tillegg til stafettløperne. Mer informasjon om 10-mila finner du på: [www.10mila.se](http://www.10mila.se) Vi håper å stille med 2-3 ungdomslag til sammen (plass til 8-18 løpere), 1 damelag og 1 herrelag.

#### UNGDOMSKAVLEN

- Start lørdag 10.30
- Målgang preliminært 12.00
- Omstart ca 13.45
- Alder till och med 16 år. Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor. På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att ha två löpare.

<b>Sträcka 1</b>	3,5 km	Gafflad	Orange
<b>Sträcka 2</b>	3,5 km	Gafflad	Orange
<b>Sträcka 3</b>	2,8 km	Rak	Gul
<b>Sträcka 4</b>	4,0 km	Gafflad	Orange

*Orange = B-Nivå, Gul = C/ N-nivå*

## DAMKAVLEN

- Start lørdag 13.30
- Målgang preliminært 17.30
- Omstart ca 19.00

<b>Sträcka 1</b>	7,0 km	Gafflad
<b>Sträcka 2</b>	7,0 km	Gafflad
<b>Sträcka 3</b>	10,1 km	Rak
<b>Sträcka 4</b>	5,6 km	Gafflad
<b>Sträcka 5</b>	9,4 km	Gafflad

## TIOMILAKAVLEN

- Start lørdag 22.00
- Målgang preliminært søndag 08.00
- Omstart ca 10.00 i två omgångar

<b>Sträcka 1</b>	11,0 km	Gafflad	Natt
<b>Sträcka 2</b>	10,0 km	Gafflad	Natt
<b>Sträcka 3</b>	7,6 km	Gafflad	Natt
<b>Sträcka 4</b>	9,3 km	Gafflad	Natt
<b>Sträcka 5</b>	17,4 km	Rak	Natt
<b>Sträcka 6</b>	8,7 km	Gafflad	Natt/gryning
<b>Sträcka 7</b>	9,3 km	Gafflad	Gryning/dag
<b>Sträcka 8</b>	11,0 km	Gafflad	Dag
<b>Sträcka 9</b>	12,5 km	Gafflad	Dag
<b>Sträcka 10</b>	14,3 km	Gafflad	Dag

Egenandeler: Raumar: 800,- for alle Dette faktureres i etterkant ut til deltagerne

Avreise: Avreise fredag 1. mai (fredag) på formiddagen fra Gjerdrum, plukker opp Østmarka i Lillestrøm. Klokkeslett blir bestemt senere.

Vi kommer til å overnatte på hotell natten mellom fredag og lørdag (Västerås-området) slik at vi har ca. en time igjen å kjøre lørdag morgen.

Hjemreise: Hjemreise søndag etter at siste løper er i mål og ferdig dusjet, ca 13:00 Dvs hjemkomst ca 20:00 hvis alt går knirkefritt.

Overnatting: Det er bestilt overnatting i store oppvarmede telt på arena (like ved innløpet) fra lørdag til søndag.

Mat: Det serveres tradisjonell Raumar-havregrøt på søndag morgen, og TIO-suppe lørdag ettermiddag og lørdag kveld.

H/D 15-16 løpere som har lyst til å løpe en etappe på dame-/ herrelaget, og dameløpere som har lyst til å løpe en etappe på herrelaget må angi dette i påmeldingen.

Spørsmål: Ingrid Eide Rapp 92 42 13 91, eller Øystein Rapp tlf 97 12 74 60 / [oystein.rapp@gmail.com](mailto:oystein.rapp@gmail.com) eller på Messenger.