



MED RÅUMAR ORIENTERING OG ØSTMARKA OK PÅ

TUR TIL "SIRKUS" 10-MILÅ 26-28/4
GLIMÅKRA I SKÅNE

PÅMELDINGSFRIST SØNDAG 3. MARS!



INFO OM TUREN OG STAFETTEN

Raumar og Østmarka stiller i år med kombinasjonslag i alle 3 stafettklassene.

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

UNGDOMSKAVLEN

Start: Lördag 27 april kl. 10.15

Målgång: Cirka kl. 12.15

Omstart: Cirka kl. 13.30

- Ålder upp till och med 16 år.
- Minst två sträckor ska i sin helhet besättas m flickor varav sista sträckan är obligatorisk.
- På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att ha två löpare.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Svårighet
1	4,7 km	Ja	Orange
2	4,9 km	Ja	Orange
3	3,2 km	Nej	Gul
4	4,5 km	Ja	Orange

DAMKAVLEN

Start: Lördag 27 april kl. 13.15

Målgång: Cirka kl. 17.10

Omstart: Cirka kl. 19.00

Sträcka	Banlängd	Gaffling
1	7,3 km	Ja
2	6,2 km	Ja
3	9,8 km	Nej
4	4,2 km	Ja
5	8,5 km	Ja

Vi håper å stille med 1-2 ungdomslag (4-12 løpere), 1 damelag og 1 herrelag.

Egenandeler:

Raumar: 800,- for alle

Dette faktureres i etterkant ut til deltagerne



Aussan

TIOMILAKAVLEN

Start: Lördag 27 april kl. 20.30

Målgång: Cirka kl. 07.00 søndag

Omstart: Cirka kl. 09.00 i två omgångar

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Övrigt
1	12,2 km	Ja	Dag/Skymning/ Natt
2	11,7 km	Ja	Natt
3	5,9 km	Ja	Natt
4	17,7 km	Nej	Natt
5	11,1 km	Ja	Natt
6	10,2 km	Ja	Natt
7	8,7 km	Ja	Natt/Gryning
8	11,9 km	Ja	Gryning/Dag
9	5,1 km	Ja	Dag
10	13,8 km	Ja	Dag



Avreise:

Avreise fredag 26. april på formiddagen fra Gjerdrum, plukker opp Østmarka i Lillestrøm. Klokkeslett blir bestemt senere.

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 og en halv 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 21:30 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:

Ingrid Eide Rapp 92 42 13 91, eller Øystein Rapp tlf 97 12 74 60