

Hovedløpssamling i Trøndelag 12.-16. mai

Program



Onsdag 12. mai:

- Kl. 12.00 Avreise Tennishallen Gjøvik
- Kl. 12.15 Avreise Shell Moelv
- Kl. 12.45 Avreise Jernbanestasjonen Hamar
- Kl. 13.00 Avreise Løiten Lys
- Kl. 13.15 Avreise Jernbanestasjonen Elverum
- Kl. 15.45 Middag (pastabuffet og saft) Taverna Alvdal*
- Kl. 17.00 Avreise Tynset (Vi regner med at de fra Tynset og NØ har spist middag)
- Kl. 21.00 Framme Skogn Folkehøgskole
Innkvartering i rom og klasserom

Torsdag 13. mai:

- Kl. 08. – 10.00 Frokost og smøring av nistepakke m/ drikke
- Kl. 12.00 går første start kvalifisering NM Sprint. Vi er heiagjeng for våre juniorer!
- Kl. 14. – 16.00 Vi løper gjennom sprintløypene fra kvalifiseringen
- Kl. 17.00 er første start i finalen i NM Sprint. Igjen heier vi våre fram!
- Kl. 18.00 Retur Skogn
- Kl. 19.00 Middag på kafe i Skogn (kjøttkaker og saft)

Fredag 14. mai:

- Kl. 08. – 10.00 Frokost og smøring av nistepakke m/ drikke
- Kl. 11.00 Avreise til treningsøkter
- Vi har bestilt kart med løypene fra Hovedløpet i 2006 .
- Kl. 19.00 Middag på kafe i Skogn (Lasagne med salat, brød og saft)

Lørdag 15. Mai:

- Kl. 07. – 09.00 Frokost og smøring av nistepakke m/ drikke
- Kl. 10.00 Første start Frols ILs løp, Mellomdistanse. Dette er både Craft Cup og WRE så hele verdenseliten kommer til å være på plass. Her kan det være autografer å få for de som samler.
- Kl. 16.00 Grilling og sosialt samvær. Skogn Folkehøgskole er full av o-løpere så her treffer vi mange o-venner.

Søndag 16. Mai:

- Kl. 07.-09.00 Frokost og smøring av nistepakke m/drikke. Pakking
- Kl. 10.00 Første start Frol ILs løp, Langdistanse.
- Kl. 12. ? retur Skogn Folkehøgskole for dusj og henting av bager.
- Deretter hjemreise. Tid hjemme: se kjøretid oppover fra påstigningspunkt.

Priser:

3 middager á kr. 90,- =	kr. 270,-
1 treningskart med løyper	kr. 50,-
4 niste á kr. 60,-	kr. 240,-
Sum for hver løper	kr. 560,-

=====

Middag lørdag 15/5, (evt. grilling) kommer i tillegg samt evt. tørrmat

Vi ber om at løperne har med dette kontant slik at vi gjør opp samlet.

I tillegg kommer:

Busstransport ca.	kr. 400,- t/r
Overnatting 4 netter i seng m/ frokost - tilskudd Hedmark O-krets <i>eventuelt</i>	kr. 600,-
Overnatting 4 netter i klasserom m/ frokost - tilskudd Hedmark O-krets	kr. 280,-

Dette blir fakturert klubbene

Pakkeliste:

Sovepose, varme klær og bra med skift, super, o-tøy, o-sko, brikke, kompass, joggesko (mulig støvler og regnstøy - vi følger med på værmeldinga) fritidstøy, toalettsaker, håndklær, matboks, drikkeflaske, termos.

Følgende sover i klasserom og må ha med liggeunderlag:

Rom 1 –8stk

Karoline Haug, Ingeborg Ellegaard Melby, Nora Hui Andersen, Sara Græsli, Dorte Narum, Sigrid Bjørgen, Eldbjørg Narum, Eli Narum,

Rom 2 -10 stk

Idun Bekken Os, Mari Jensen Aas Os, Magni Smedås, Sigrid Linnerud, Simen Linnerud, Erling Ytterhaug Ryen, Hans Peder Langbekkhei Os, Anders Thingstad, Ivar Aukrust Osmoen, Ole Thomas Hummelvoll Trøan.

Eventuelle spørsmål kan tas med undertegnede på tlf 952 40 273
eller på: kmnordvi@online.no

Vi gleder oss til turen og håper dere gjør erfaringer som kommer dere til nytte under Hovedløpet i august!

Med vennlig hilsen
Kjell Magne Nordvi
Leder HL/ OLL Hedmark

