



Torgeir Strand <torgeir.strand@gmail.com>

Siste info om Hovedløpet fra kretsen :-)

Wenche Gjesdal <wenche.gjesdal@gmail.com>**18. juli 2010 20.36**

Til: eli.rafdal@akersolutions.com, lrykkje@broadpark.no, "Røen, Arild" <arild.roen@vital.no>, Arild Roen <haml@online.no>, Sverre Ottesen <SVOT@cowi.no>, Sverre Ottesen <sverre.ottesen@bluezone.no>, Gro Njølstad <gron@broadpark.no>, "Njølstad, Gro" <gro.njolstad@helse-bergen.no>, vegardjw@gmail.com, Anne Westergård <annewesterg@gmail.com>, Jonas Gjesdal <jonas.gjesdal@gmail.com>, "Sindre Ø. Deisz" <sindre.deisz@hotmail.com>, anne-birthe.ostgulen@vital.no, torjus.raa@hotmail.com, Karsten Raa <k.raa@online.no>, Erling Forstrøm <uelforst@online.no>, Erling.Forstrom@erametgroup.com, Eivind Tokheim <eivind.tokheim@c2h.no>, ovedyrstad@hotmail.com, marianne@bakketun.net, arnt.ove.femsteinevik@knett.no
Kopi: araskel@online.no, gerutn@hfk.no, hildegunn.heggoy@tele2.no, johannerakner@yahoo.com, madmads_010@hotmail.com, mads_clausen@hotmail.com, maren_j94@hotmail.com, nina.goga@hib.no, oerykkje@broadpark.no, olekrhei@online.no, oyvindskj@msn.com, piddi94@hotmail.com, rogeskar@frisurf.no, Lene Rykkje <Lene.Rykkje@post.hfk.no>, synhatland@hotmail.com

Heil

Nå nærmer det seg hovedløp og o-landsleir med raske skritt.

Jeg sender her med masse info som det er viktig at alle leser. Det er selvsagt også viktig at dere følger med på hovedløpssiden: <http://www.hovedlopet2010.no/>

Vi blir 36 løpere og 4 ledere som drar til Stjørdal. De fleste reiser felles med kretsen søndag 8.aug kl 10.30 med retur lørdag 14. kl 11.35, men noen drar på egenhånd med foreldre eller andre. Sjekk om det er riktig det som står om deg på listen over "Slik reiser vi".

Det er **VELDIG VIKTIG** at alle sender meg foreldrenes tlf.nr slik at vi lett kan få tak i dem dersom det er nødvendig. Svar på denne mailen, eller send meg en SMS på tlf 41621068.

Vi har meldt på 11 lag til kretsstafetten, og dersom noen har artige kostymer som de vil bruke der, så ta dem med. Det er kjempegøy med alt det morsomme som folk finner på :-)

Siden vi skal bo på rom med senger, så slipper vi å ta med underlag. Sovepose, laken og putetrekk må likevel tas med. Pakk slik at du klarer å transportere tingene dine selv!!!! Vi skal ta taxi til/fra flyplassen (3 km), men bæring blir det uansett. Husk å ta med en hengelås til skapet du får låne til verdisakene dine.

For de som reiser med kretsen blir det oppmøte på Flesland senest kl 9.30 (gjerne før).

Dersom dere lurer på noe, så ta kontakt med meg fram til torsdag 22.juni eller etter 2.august.

Hilsen Wenche som gleder seg kjempemye :-)

PS! Eli Rafdal: Kan du sende dette videre til Stord-løperne?

Marianne Bakkethun: Kan du sende videre til de fra Voss?

Lene: Kan du sende videre til de fra Fana?

Arild: Kan du sende videre til de fra Samnanger + Toril Nymark?

Tusen takk :-)

3 vedlegg



pakkelliste alle[1].doc
58K



Romfordelingsplan o.doc
27K



Slik reiser vi til Hovedløpet.doc
57K



HOVEDLØSPROSJEKT NORGES ORIENTERINGSFORBUND



Pakkeliste Hovedløp og O-landsleir for lagledere, trenere og løpere

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- **En stor matpakke til reisedagen**
- Sovepose laken og putetrekk merket med navn og klubb
- Hengelås til skapet du får låne på kasernen **VIKTIG!**
- Godt med o-tøy og treningstøy merket med navn og klubb. Gjerne 2 sett
OBS: På Hovedløpet **skal du løpe i din klubbs løpsdrakt !**
- Klubbens overtrekksjakke merket med navn og klubb
Brukes på evt medalje og premieutdeling !
- Super overdel og underdel – det kan være kaldt!
- EKT-Brikke merket med navn og klubb
- Gnagsårplaster og sportstape
- Kompass – gjerne 2 hvis du har,. Merket med navn og klubb
- Løs postbeskrivelseholder hvis du har. Merket med navn og klubb
- Toalettsaker (tannbørste, tannpasta, shampo, sov i ro?, solkrem, myggstift + det du mener selv at du trenger)
- 1 stort og 1 lite håndkle kan være passe
- Klær/skift fra innerst til ytterst tilpasset sol og varme eller regn og kaldt. Merk klærne dine med navn og klubb
- Gjerne litt penere tøy til premieutdelingen og middagen
- Badetøy
- Joggesko/tursko
- Slippers
- Regntøy og gummistøvler merket med navn og klubb
- En mindre sekk til trening og aktiviteter. Sett navn og klubb
- Drikkeflaske med navn og klubb
- Papir og skrivesaker
- Utkledningstøy/effekter til kretsstafetten liver opp.
- Lommepenger.
- All informasjon du har mottatt. Lurt er det å printe ut fra arrangørens hjemmeside informasjon som betyr noe for deg!

Kjekt å ha:

- Stol –sammenleggbar merket med navn og klubb
- Pute kan være deilig på lang reise
- Paraply -sammenleggbar
- Kamera – foto/film/kassetter/lader. OBS sett navn på!
- Caps og solbriller
- Kortspill, fotball o.l.
- Mobiltelefon + lader hvis du har. Men absolutt ikke noe du må ha. Plott inn ledernes tlf.nr før avreise.Mobilen trenger du bare tilfelle viktige beskjeder. På o-landsleir har du mer enn nok folk å prate med !
- Adresser til venner og kjente. Skrive et kort?
- ANNET ?

Romfordelingsplan o-landsleiren

Rom 1	Ørjan, Håkon, Anders, Andre, Vegard L, Snorre
Rom 2	Jonas, Vegard W, Rasmus, Henrik, Olav, Ingvar
Rom 3	Per Ola, Sindre ØD, Torjus, Andreas, Asbjørn, Sindre LH
Rom 4	Jostein, Morten, Martin, Robert T, Mads, Robert A
Rom 5	Stine B, Stine A, Maren, Rebekka, Hildegunn, Synnøve
Rom 6	Kristiane, Toril, Ingeborg, Vibeke
Rom 7	Sverre, Arild, Johs, Wenche

Slik reiser vi til Hovedløpet/O-landsleiren:

Navn	Klubb	Reise til	Reise hjem	Merknad
Arild Røen	Samnanger	Med kretsen søn 8. kl 10.30	Med kretsen lør 14. kl 11.35	Leder Tlf 93407146
Wenche Gjesdal	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	Leder Tlf 41621068
Johs Gjesdal	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	Leder Tlf 95082233
Sverre Ottesen	Varegg	Med kretsen	Fly søn kl 16.25	Leder Tlf 97619460
Ingvar Rafdal	Stord	På egenhånd	Med kretsen	
Asbjørn Rafdal	Stord	Med kretsen	Med kretsen	
Morten Bratseth	Stord	På egenhånd	På egenhånd	Til onsdag
Håkon Rykkje	Stord	Med kretsen	Med kretsen	
Jostein Bergsvåg	Stord	Med kretsen	På egenhånd	
Sindre Løver Hovden	Stord	På egenhånd	På egenhånd	
Toril Nymark	Askøy	Med kretsen	Med kretsen	
Stine Bjørkevoll	Odda	Med kretsen	Med kretsen	
Andreas Forstrøm	Odda	Med kretsen	Med kretsen	
Martin E Tengren	Odda	Med kretsen	Med kretsen	
Robert Tokheim	Odda	Eget opplegg	Eget opplegg	
Olav Ekrheim	BT	Med kretsen	Med kretsen	
Andre Dyrstad	Gneist	Med kretsen	Med kretsen	
Vegard Liland	Gneist	Med kretsen	Med kretsen	
Snorre Lunde	Gneist	Med kretsen	Med kretsen	
Henrik Røen	Samnanger	Med kretsen	Med kretsen	
Ingeborg Aadland	Samnanger	På egenhånd	På egenhånd	
Rasmus Vonen	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	
Sindre Ø Deisz	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	
Vegard Westergård	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	
Jonas Gjesdal	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	
Torjus Raa	Varegg	Med kretsen	Med kretsen	
Kristiane Ottesen	Varegg	Med kretsen	Eget opplegg	
Per Ola Ottesen	Varegg	Med kretsen	Eget opplegg	
Stine Askeland	Fana	Med kretsen	Med kretsen	
Ørjan Rykkje	Fana	Med kretsen	Med kretsen	
Vibeke Rykkje	Fana	Med kretsen	Med kretsen	
Mads Claussen	Fana	Med kretsen	Med kretsen	
Maren S Johansen	Fana	Med kretsen	Med kretsen	
Robert Alvsvåg	Fana	På egenhånd	På egenhånd	

Rebekka Bråten	Voss	Med kretsen	Med kretsen	
Anders Bø	Voss	På egenhånd	På egenhånd	
Hildegunn Heggøy	Voss	På egenhånd	På egenhånd	
Synnøve Hatland	Voss	På egenhånd	På egenhånd	
Martin Femsteinevik	Strandulv	Eget opplegg	Eget opplegg	Ikke leir
Ragnhild Femsteinevik	Strandulv	Eget opplegg	Eget opplegg	Ikke leir