

# Siste informasjon Mjøs-O samling Oslo:

Mjøs-O ønsker velkommen til høstsamling 6-7.november i Oslo.

## Lørdag:

### Transport:

Avtales internt i bilene. Fremmøte er her:

<https://goo.gl/maps/Ry8KCrr5Bfh5EZJPA>



### Se kjørekabaler under:

Transportplan		
<b>Birgit Dorthea Kleppa Madslie</b>	<b>Vegard Ranestad</b>	<b>Ordner selv/sitter på med Eskil i Oslo</b>
Ole Gunnar Kleppa Madslie	Gaute Lindaas	June Rogstad Bekkevold
Maren Henriksen	Magnus Husom	Anne Frøisland
Lars Lien	Magnus Svaland Dale	Ole Solli Kvikstad
Even Lien		Marie Kravdal
<b>Jan Åsmund Sætaberget</b>	<b>Hege Solerød</b>	
Kristoffer Børke Sætaberget	Annar Erlie Solerød	
Emil Tonjer Fingarsen	Eiril Erlie Solerød	
Sander Tonjer Fingarsen	Mats Ligaarden	
Mina Bleken Rud		

### **Første start er satt til kl 11.00.**

Etter prologen blir det muligheter til en kort lunsjpause (ta med egen mat), for deretter start på semifinaler og finaler fra kl 13.30.

Arena for semifinaler og finale er her:

<https://goo.gl/maps/fE1wYxK6aRCKpTaz8>

Vi antar å være ferdig med økta cirka 15.00, da drar vi rett til Haraldsheim, sjekker inn, dusjer og får sluppet av et par timer. Veibeskrivelse til Haraldsheim her: <https://goo.gl/maps/bkKiTjAnd5gcMXCPA>  
Klokka 18.00 blir det middag (pizza), og deretter foredrag med Ralph Street. Forbered dere med gode spørsmål, Ralph kan vise til 2x nest beste etappetider fra sprintstafetter i år, samt pallplass i verdenscup i 2019. Han snakker godt norsk og vil snakke om momenter han mener er viktig for å bli god i orientering.

**Romfordeling:** Vi bor på rom med 4 senger og eget bad. Det er ganske små rom, så pakk fornuftig (lite plass til store bagger). Romfordeling finner dere her ved siden av:

Rom 1	Rom 2	Rom 3
Anne Frøisland	Mina Bleken Rud	Even Lien
June Rogstad Bekkevold	Eiril Erlie Solerød	Kristoffer Børke Sætaberget
Maren Henriksen		Mats Ligaarden
Birgit Dorthea Madslie Kleppa		
Rom 4	Rom 5	Rom 6
Magnus Svaland Dale	Lars Lien	Sander Tonjer Fingarsen
Ole Solli Kvikstad	Annar Erlie Solerød	Gaute Lindaas
Emil Tonjer Fingarsen	Vegard Ranestad	Ole Gunnar Madslie Kleppa
	Magnus Husom	

### **Søndag:**

Frokost mellom kl 8.00-9.30, avreise klokka 10.00 til Sognsvann, der blir det en mellomdistanse med 2km motbakke til start. Første start er satt til kl 11.00. Vi antar å være ferdig cirka 12.30 på Sognsvann.

Det vil komme egne PM til både Knock-out sprinten og mellomdistansen fredag, sammen med startlister.

### **Pakkeliste:**

O-sko

Joggesko (sprint)

Kompass

Plastlomme (A4)

Treningstøy til to økter lørdag og en søndag.

Håndkle

### **Ledere for samlingen vil være:**

Eskil Sande Gullord, telefon 48074229

Hege Solerød,

Jan Åsmund Sætaberget