

Siste informasjonsskriv 10mila:

Logistikk og viktige tidspunkter:

Oppmøte klokka 13.50 her for dem som kommer på bussen ved Mjøsbrua (Tobias, Ole, Even Lars, Mats Ligaarden, Mats Lindaas, Birgit, Ole Gunnar, Oliver, Martine, Annar, Eiril, Hege og Karen):

<https://goo.gl/maps/xNaKfkJ8vJ3dTo47A>

Oppmøte for dem som skal dra fra Vikingskipet her klokka 14:20 (June, Henriette, Magnus, Emma, Ola, Jan Åsmund, Anne, Gaute, Vegard og Kristoffer):

<https://goo.gl/maps/5nfQinvfSiSRXsVj9>



Oppmøte her 15.15 for Nikolai og Einar:

<https://goo.gl/maps/wDfgP2qd7rS5an6a6>

Bussen stopper på Bergvik Kjøpesenter i Karlstad (cirka klokka 17.30). Her blir det en times matstopp hvor hver og en handler og spiser middag, samt kan handle med en del tørrmat (det den trenger til helga).

Deretter går turen videre rett til arena, vi anslår å være fremme der cirka 20.00.

Det er bestilt 4 store partytelt for oss. Her er det tregulv. Tanken er at ungdomsstafettløpere bor i et telt, dameløperne og herreløperne fordeler seg utover de andre teltene. Det vil også være varme i et av teltene, dette vil bli brukt aktivt om natta som telt for ledere og andre som vil være våkne.

Lørdag:

Ungdomsstafetten starter 10.30. Hovedledere for denne er Hege og Einar. Alle skal samles ved teltene klokka 9.30 for gjennomgang av arena, startnummer utdeling og brikkeutdeling.

Damestafetten starter 13.15. Hovedledere for denne er Hege og Jan Åsmund. Alle skal samles ved teltene klokka 9.30 for gjennomgang av arena, startnummer utdeling og brikkeutdeling.

Herrestafetten starter 21.30. Hovedledere for denne er Einar og Jan Åsmund. Alle skal samles ved teltene klokka 18.00 for gjennomgang av arena, startnummer utdeling og brikkeutdeling.

Fellesstarten for herrestafetten er klokka 9.00 for sisteetappe og klokka 9.10 for alle andre etapper.

Det er gode muligheter for å handle middag på arena. Vi går samlet de som vil å spise middag klokka 19.00.

Søndag skal alle være ferdig pakket klare til avreise klokka 11.00. Vi drar selvfølgelig ikke før alle er i mål og har fått skiftet og dusjet. Vi går sammen til bussen, og antar å være på Hamar cirka 15.30 og Mjøsbrua cirka 16.00.

Lag:

Mjøs-O stiller med ett ungdomslag, to damelag og ett herrelag i tillegg til at Gjø-Vard OL har ett ungdomslag. Lagoppstilling ligger vedlagt.

10 Mila Mjøs-O					
Etappelengde	Ungdom	Etappelengde/tider	Damer	Etappelengde/tider	Herrer
	Gjø-Vard OL eget lag	6,9km (47min)	Birgit Kleppa Madslie	11,3km (72min)	Ole Gunnar Madslie Kleppa
		6km (41min)	June Rogstad Bekkevold	7km (44min)	Lars Lien
		9,3km (ugaflet) (64min)	Emma Dåsnes	11,3km (74min)	Vegard Ranestad
		5,3km (34min)	Henriette Berg	7km (45min)	Mats Lindaas
		8,1km (55min)	Martine Skjelsvik	15,5km (ugaflet) (100min)	Oliver Pladsen Brandvol
3,7km	Magnhild Kleppa Madslie			6km (40min)	Gaute Lindaas
3km (ugaflet)	Eline Kravdal	6,9km	Kristin Melby Jacobsen	6km (38min)	Ola Dåsnes
3,7km	Nikolai Teslo og Ole Solli Kvikstad	6km	Anne Frøisland	7km (ugaflet) (43min)	Kristoffer Børke Sætaberget
4,6km	Magnus Svaland Dale	9,3km (ugaflet)	??	9,6km (58min)	Even Lien
		5,1km (34min)	Hege Solerød	12,2km (74min)	Annar Erlie Solerød
		8,1km	??	Reserve 1	Magnus Svaland Dale

Hver og en løper er selv ansvarlig for å rekke sin veksling. Laglederne er tilstede for å hjelpe til, men det er løpernes ansvar å ha kontroll.

Link til PM er her: <https://eventor.orientering.se/Documents/Event/79272/2/PM>

Teltplasser:

Vi har fått tildelt teltplassene T38-T41. Teltet med gassbeholder i (T41) vil være hovedteltet gjennom 10mila natten.

Pakkeliste:

Sovepose, liggeunderlag, pute, power bank til telefon, svenske penger/kort, løpstøy, O-sko, kompass, hodelykt (både til løp for dem som skal det + navigere på natta i teltene), reservelykt, sikkerhetsnåler, gummistøvler (kan være lurt ved regn), regntøy, varmt tøy, lue, votter, buff.

Eskil vil være opptatt denne helga, og ikke med, så spørsmål vedrørende logistikk, forfall eller annet sendes til Einar Teslo (tlf 90193591), Hege Solerød (tlf 95926272) eller Jan Åsmund Sætaberget (tlf 92446039).

