

REISEOPPLEGG TIO-MILA 2010

Da er reiseopplegget klart for tio-mila.

Vi bor på samme Ungdomsherberge i Ørebro to netter og reiser med Brustad Buss.

Thomas blir med som leder fra Trollelg.

Tidsplan for tur til Finspång/Tio-mila 30.april - 2.mai 2010.

Fredag 30.april: Heimdal - Ørebro

Kl. 07.20 Oppmøte Heimdal Stasjon (PRESIS!)

kl. 07.30 Avreise Heimdal stasjon

ca.kl. 12.00 Sveg, matpause, til ca.kl. 12.45

ca.kl. 15.00 Opphold i Mora for trening, til ca.kl. 17.00

ca.kl. 20.30 Ankomst Ørebro

Lørdag 1.mai: Ørebro – Finspång (Samlingsplass Tio-mila)

ca.kl. 08.30 Avreise Ørebro

ca.kl. 12.00 Opphold Finspång/Tiomila

Retur til Ørebro for overnattin i løpet av kveld. Vi prøver å få med oss de meste av damestafetten(litt væravhengig).

Søndag 2.mai: Ørebro - Heimdal

ca.kl. 08.00 Avreise Ørebro

ca.kl. 11.00 Opphold i Mora for trening, til ca.kl. 13.00

ca.kl. 21.00 Retur Heimdal

TA MED/HUSK:

Tørrmat(brød)/drikke for hele helgen (Vi får frokost lørdag og søndag morgen)

Lakenpose/sengetøy(NB! Sovepose ikke tillatt).

Penger til middag tre dager + lommepenger

O-klær/treningsklær for to treninger og ett løp.

Regnklær/støvler/varme klær (det er meldt fint vær og 12-14 grader, men man vet aldri)

Håndduk / toalettsaker

Si fra på skolen at dere skal ha fri

Ta med DVD-filmer til bussturen(snakk sammen)

Si fra på skolen at dere skal ha fri!

God form og godt humør ☺

LAGUTTAK UNGDOMMENS TIO-MILA:

Førstelag:

- 1) Ove
- 2) Sigrid
- 3) Anna
- 4) Trond Einar

Andrelag:

- 1) Kristian
- 2) Ida
- 3) Rebecca
- 4) Brynjar

INFORMASJON OM LØYPER OG LØYPELENGDER:

Ungdom Start: 12:00

Mål: ca 14:07 Omstart: 14:50

Sträcka	Gaffling	Svårighetsgrad	Längd (km)	Stigning
(m)	Löptid	Växl		
tid	Egen tid	Plac.		
1	Ja	Orange	4,7 - 4,9	115
2	Nej	Gul	3,3 95	23
3	Ja	Orange	4,4 - 4,6	115
4	Nej	Violett	6,0	190

Spørsmål til Thomas på mob 913 05 194.