

**INFORMASJON TIL BLODSLITET-SAMLING  
D/H15-16 + JUNIOR  
19.-21.OKTOBER 2018**

Bosted: Høk-kro, Ingedalsveien 300, 1747 Skjeberg  
Avreise: Samkjøring i biler fredag ettermiddag (se transportplan)  
Hjemreise: Samkjøring i biler søndag etter lunsj (se transportplan)

*Mjøs-O har herved gleden av å invitere løpere i aldersgruppen fra 15 år og eldre til samling i forbindelse med Blodslitet i Østfold. Samlingen vil by på sosiale aktiviteter, foredrag med Olav Lundanes, og selvfølgelig langløpet Blodslitet. Det blir en fin kombinasjon av konkurranser og læring. Dette blir gøy!*

***Foreløpig program for samlingen (kan bli små endringer underveis)***

***Fredag***

*Ca kl 15.00 - 16.00 Avreise i biler (avreise avklares internt i bilene)  
Innen kl 20:00 Ankomst Høk-kro, innkvartering på rom (romliste lengre ned)  
20:00 Felles middag  
21:00 Info-møte ved Fanny Horn Birkeland, forberedelser Blodslitet*

***Lørdag***

*07:00 Stå opp, pakke sekken til Blodslitet  
07:30-08:30 Frokost, husk å smøre nistepakke!  
08:30-09:00 Avreise til Blodslitet, ca 15 min å kjøre.  
10:00 Start H19-20 (Simen)  
10:30 Start H17-18 (Jostein, Njaal)  
10:45 Start H21 (Andreas)  
11:15 Start D17-18 (Ingeborg R)  
11:45 Start D-Åpen (Fanny)  
12:00 Start H-Åpen (Elias)  
12:15 Start H15-16 (Sindre, Sander, Mats)  
12:45 Start D15-16 (Martine, Birgit, Emma)  
12:45 Start D-Åpen B (Ingeborg H, Marion, Astrid, Berthe)  
12:45 Start H-Åpen B (Gaute)  
Ca kl 15:00-15:30 Hjemreise fra Blodslitet  
17:00 Felles gjennomgang av Blodslitet (Livelox, erfaringer, med mer)  
18:00 Felles middag  
19:00 **Foredrag med Olav Lundanes**, åpent for spørsmål i etterkant (forbered dere!)  
21:00 Lett kveldsmat*

***Søndag***

*07:30-08:30 Frokost  
09:00 Utsjekk og avreise til sosialt  
10:00-13:00 Sosial aktivitet m/lunsj  
13:00 Hjemreise i samme biler som ved ankomst*

## **PRAKTISK INFO:**

**HVOR?** Vi bor på Høk-Kro ved Skjeberg. Kjør E6 sørover forbi Sarpsborg til Ingebergskrysset. Ta av og følg RV 118 sørover ca 500 meter (Høk-Kro ligger på venstre hånd).

**HVA?** Enda ikke helt bestemt om vi bestiller pizza til fredag kveld eller om vi får servert mat på Høk-kro, men det blir garantert middag klokken 20!  
På Høk-Kro er vi innlosjert i 4-mannsrom (romliste ligger under). Håper rommene er litt romslige ;)

## **HVEM?**

Fanny Horn Birkeland og Andreas Magerøy er med som ledere.  
I tillegg stiller far Rognstad, far Svensen, far Melby, mor Lindaas og Simen opp med biler.  
Da skal det være plass til alle. Husk: Vi trenger transport til og fra løpet på lørdag og til aktivitet på søndag og!

## **HUSK!!**

Det er høst, ta med godt med tøy til både trening, konkurranse og utenom! Skift etter løpet på Blodslitet er veldig viktig, gjerne en god og varm boblejakke!!!  
+ Sengetøy og håndkle til overnattingen! Gjerne ett spill til litt sosialt mellom slagene...

## **TRANSPORTPLAN (avtal direkte med sjåførene om avreisetidspunkt)!!**

**Far Rognstad:** Ingeborg R, Astrid R og Berthe.

**Simen:** Elias

**Far Svensen:** Sindre, Martine og Birgit.

**Far Melby:** Njaal, Jostein og Emma B.B.

**Mor Lindaas:** Gaute, Mats og Sander.

**Andreas/Fanny:** Marion og Ingeborg H.H.

## **ROMLISTE:**

Rom 1: Astrid, Birgit, Ingeborg H.H, Marion.

Rom 2: Berthe, Martine, Emma, Ingeborg R.

Rom 3: Gaute, Sander, Elias, Njaal.

Rom 4: Simen, Sindre, Jostein, Mats.

**Om noe er uklart, ta kontakt med Fanny på facebook eller telefon: 95 27 27 29.**