



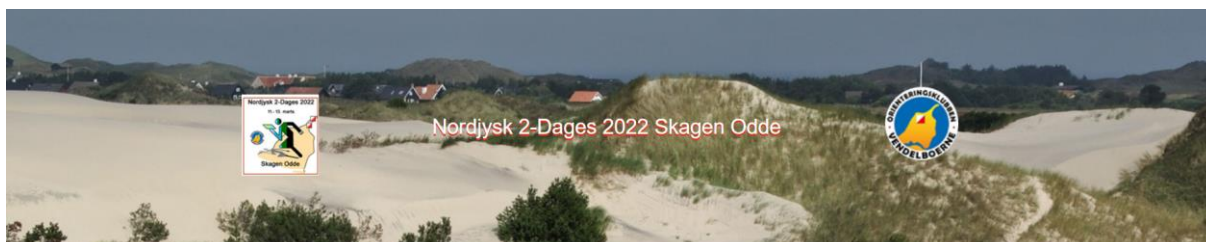
Målet for vårsamlingen:

Vi ønsker å utvikle og styrke miljøet i klubben, gjennom samvær og felles aktiviteter. Det er også til hensikt å få et godt treningsutbytte på barmark (...)

Forutsetninger:

- Deltakere under 18 år må være under ansvar av en voksen person.
- Målsetningen for turen er retningsgivende for arrangør og deltakere.

Benytt påmeldingsskjemaet og gi undertegnede alle opplysninger, slik at forberedelsene til arrangementet kan gjøres mest mulig rasjonelt. Adresse (post og e-post) for innsending av skjemaet og kontonummer for innbetaling finner du på skjemaet. Påmeldingsfristen er **01. februar**.



Avreisedag er torsdag **10.3.** eller fredag **11.3.**

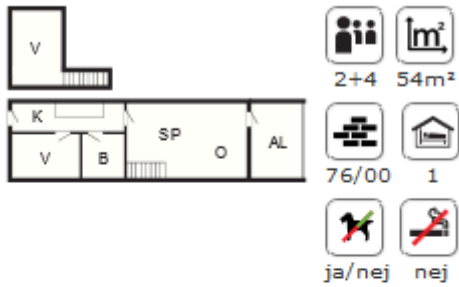
Hjemreisen er felles søndag **13.3.**

Vi reiser med ColorLine Superspeed t/r Larvik – Hirtshals. Overfarten tar 3t 45 min. Det er ikke lugarer.

Hjemover har vi gått for Frederikshavn – Gøteborg med avreise kl.14.00 fra Frederikshavn

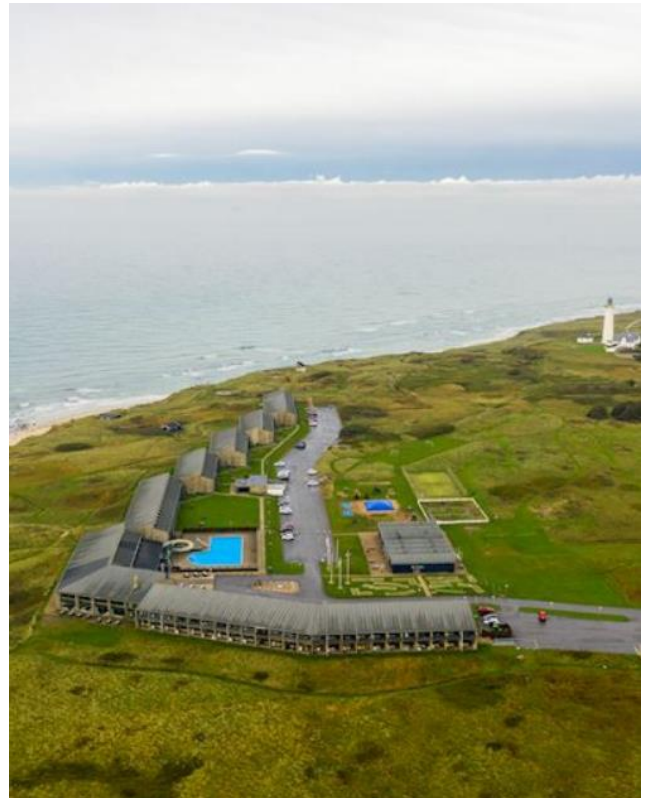
Det er reservert plass på Landal Fyrklit i Hirtshals i 6-manns leiligheter på 54 m2 med to soverom, se plantegning neste side.

Type 2: 2½ vær. m/havudsigt



1 Opholdsstue: 2 opredninger, gratis trådløst internet, tv
1 Soverum: 2 senge
1 Hems: 2 senge
Køkkenafd.: El-komfur, køleskab m/frostboks, Miniovn, emhætte, kaffemaskine, opvaskemask.
Bad/wc: Wc, bruseniche
Og: Altan, swimmingpool på stedet, centralvarme, enkel møblering, lejlighed

Vælg denne lejlighedstype



Mer informasjon og bilder finnes på:
<https://www.landal.com/parks/fyrklit>

Alt baseres på selvhushold. Turler leder legger leilighetskabal.



Legger opp til sosialt samvær på en restaurant lørdag kveld.

Gi beskjed om noen ikke skal delta på denne. Klubben dekker mat, mens hver enkelt dekker drikke.

Løpsinformasjon:

Følg med på <http://www.nordjysk2dages.dk> da baner/klasser kan endres i forhold til midlertidig innbydelse som er lagt ved nedenfor.

Selve løpet (2-dagers) foregår på lørdag og søndag. For deltakere som reiser på torsdag er det mulig å delta i et treningsløp og nattløp.

Egenandel

dekker reise tur/retur med båt og bil, overnatting og strøm.

OK Moss dekker middag lørdag kveld. Drikke må dere stå for selv.

Reiseplan:

Torsdag:

- Avreise torsdag 10/3 kl. 17:30 Larvik – Hirtshals med ColorLine Superspeed (Anbefaler Bastøfergen fra Moss 14:30, eventuelt senest 15:00)
- Ankomst Hirtshals samme dag. (kl. 21:15)

Fredag:

- Avreise fredag: Gi beskjed tidlig hvis du ønsker dette alternativet.
- Fredag 11/3: Fortrening Bunken Klitplantage
- Fredag 11/3: Nattløp Ålbæk Klitplantage

Lørdag:

- Lørdag 12/3: Langdistanse Højengran
- Lørdag 12/3: Felles middag

Søndag:

- Søndag 13/3: Mellomdistanse Kirkemilen
- Søndag 13/3 kl. 14:00 Avreise Frederikshavn Stena Line
- Søndag 13/3 kl. 17:30 Ankomst Gøteborg



Klasser lørdag og søndag

Klasse	Niveau	Lang	Mellem	Klasse	Niveau	Lang	Mellem
Beg1	Grøn - Begynder	5,4	4,7	H10A	Grøn - Begynder	3,15	2,7
Beg2	Grøn - Begynder	3,2	2,7	H10B	Grøn - Begynder	3,15	2,7
D10A	Grøn - Begynder	3,2	2,7	H12A	Hvid - Let	4,05	3,7
D10B	Grøn - Begynder	3,2	2,7	H12B	Grøn - Begynder	3,15	2,7
D12A	Hvid - Let	4,1	3,7	H14A	Gul - Mellemsvær	5,4	4,4
D12B	Grøn - Begynder	3,2	2,7	H14B	Hvid - Let	3,6	3,3
D14A	Gul - Mellemsvær	5,0	4,1	H16A	Sort - Svær	7,2	4,6
D14B	Hvid - Let	3,6	3,3	H16B	Gul - Mellemsvær	4,95	4,3
D16A	Sort - Svær	5,9	3,1	H20E	Sort - Svær	12,6	5,3
D16B	Gul - Mellemsvær	4,1	3,7	H20A	Sort - Svær	10,8	5,0
D20E	Sort - Svær	8,1	4,2	H20AK	Sort - Svær	6,75	4,0
D20A	Sort - Svær	6,8	4,0	H20B	Gul - Mellemsvær	4,95	4,3
D20AK	Sort - Svær	5,0	2,6	H20C	Hvid - Let	3,6	3,3
D20B	Gul - Mellemsvær	4,1	3,7	H21A	Sort - Svær	11,7	5,2
D20C	Hvid - Let	3,6	3,3	H21AK	Sort - Svær	6,75	4,0
D21A	Sort - Svær	7,2	4,5	H21AM	Sort - Svær	9	4,8
D21E	Sort - Svær	9,0	4,8	H21B	Gul - Mellemsvær	4,95	4,3
D21AK	Sort - Svær	5,0	2,6	H21C	Hvid - Let	3,6	3,3
D21B	Gul - Mellemsvær	4,1	3,7	H21E	Sort - Svær	13,5	6,0
D21C	Hvid - Let	3,6	3,3	H35A	Sort - Svær	10,8	5,0
D35A	Sort - Svær	6,8	4,0	H35B	Gul - Mellemsvær	4,95	4,3
D35B	Gul - Mellemsvær	4,1	3,7	H40A	Sort - Svær	9,9	4,9
D40A	Sort - Svær	5,9	4,4	H45A	Sort - Svær	9	4,8
D45A	Sort - Svær	5,9	4,4	H45AK	Sort - Svær	4,5	3,0
D45AK	Sort - Svær	3,6	3,0	H50A	Sort - Svær	7,2	4,6
D45B	Gul - Mellemsvær	3,6	3,3	H55A	Sort - Svær	7,2	4,5
D50A	Sort - Svær	4,5	4,0	H55AK	Sort - Svær	3,6	3,0
D55A	Sort - Svær	4,5	4,0	H60A	Sort - Svær	5,85	4,3
D60A	Sort - Svær	3,6	3,0	H65A	Sort - Svær	4,95	3,6
D65A	Sort - Svær	3,6	3,0	H70A	Blå - Svær	4,5	3,6
D70A	Blå - Svær	3,2	2,6	H75A	Blå - Svær	3,6	2,8
D75A	Blå - Svær	3,2	2,6	H80A	Blå - Svær	3,15	2,6
D80A	Blå - Svær	3,2	2,6	H85A	Blå - Svær	3,15	2,6
D85A	Blå - Svær	3,2	2,6	Åben1	Sort - Svær	7	5,6
D/H90A	Blå - Svær	3,2	2,6	Åben2	Sort - Svær	3,5	2,8
				Åben3	Gul - Mellemsvær	4	3,2
				Åben4	Hvid - Let	3	2,4
				Åben5	Grøn - Begynder	2	2,0



Baner Natløb fredag

D1	Sort - Svær	5,5 km	H1	Sort - Svær	6 km
D2	Sort - Svær	4,5 km	H2	Sort - Svær	4,5 km
D3	Sort - Svær	3,0 km	H3	Sort - Svær	3,0 km
D4	Gul - Mellemsvær	3,5 km	H4	Gul - Mellemsvær	3,5 km
			D/H	Hvid - Let	3,0 km

- ▷ Korte afstande fra parkering til stævneplads
- ▷ Nyreviderede løbskort
- ▷ Samme stævneplads lørdag og søndag
- ▷ Børnebaner med præmier til alle
- ▷ Præmier til de første 3 i klasserne til og med 16 år

Evt. spørgsmål om arrangementet kontakt Jan Løken Johannessen tlf. 932 69 281.

E-post: jan.loken.johannessen@gmail.com