

Vårsamling i Danmark 7/8 - 10. mars 2024

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 (...) for alle, uansett nivå.

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 **7.3.** eller fredag **8.3.**

Hjemreisen er felles søndag **10.3.**

Vi reiser med Stena Line begge veier

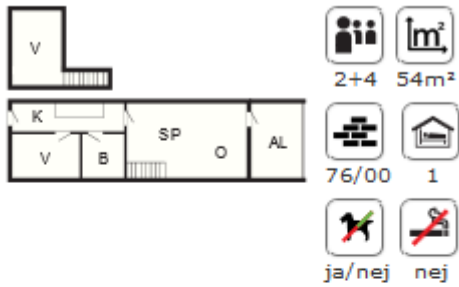
(nytt av året grunnet stor prisforskjell ift. Color Line)

Gøteborg - Frederikshavn. Avreise 15:45 – fremme ca. 19.00

Frederikshavn – Gøteborg. Avreise 13.50 – fremme ca. 17.20

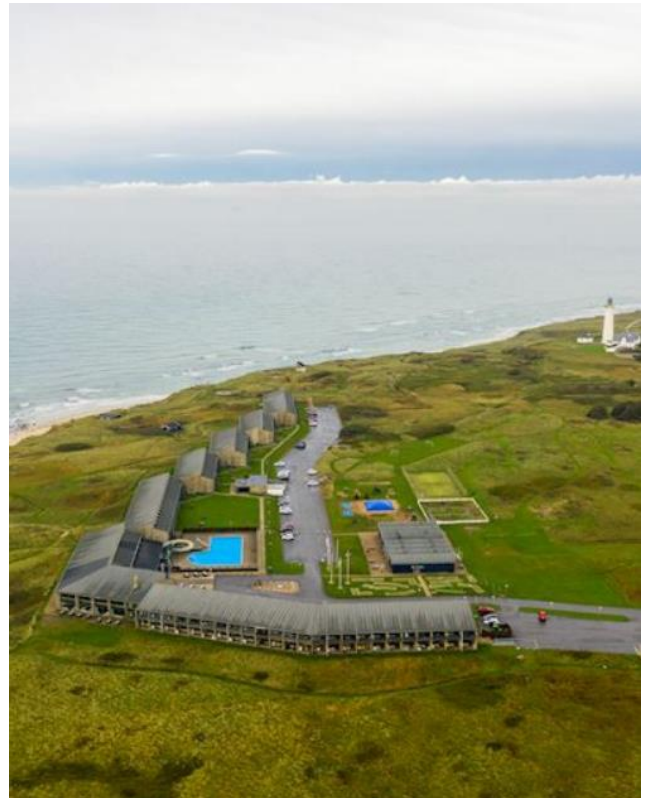
Det er reservert plass på Landal Fyrklit i Hirtshals i 6-manns leiligheter på 54 m2 med to soverom, se plantegning neste side.

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. Turlleder legger leilighetskabal.



Legger opp til sosialt samvær på en restaurant lørdag kveld i sentrum av Hirtshals.

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

Løpsinformasjon:

Følg med på <https://nordjysk2dages.dk/jom4/> 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.

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

Reiseplan:Torsdag:

- Torsdag 7/3 kl. 15:45 Avreise Gøteborg med Stena Line
- Torsdag 7/3 kl. 19:00 Ankomst Frederikshavn

Fredag:

- Avreise fredag:
Gi beskjed tidlig hvis du ønsker dette alternativet da det foreløpig er kun bestilt for de som reiser torsdag.
- Fredag 8/3: Fortrening Tornby Klitplantage (ca. 11 minutter å kjøre)
- Fredag 8/3: Nattløp Tornby Klitplantage

Lørdag:

- Lørdag 9/3: Langdistanse Uggerby (ca. 14 minutter å kjøre)
- Lørdag 9/3: Felles middag

Søndag:

- Søndag 10/3: Mellomdistanse Uggerby
- Søndag 10/3 kl. 13:50 Avreise Frederikshavn med Stena Line
- Søndag 10/3 kl. 17:20 Ankomst Gøteborg



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

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

-  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

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

Klasser lørdag og søndag

Klasse	Niveau	Lang	Mellem	Klasse	Niveau	Lang	Mellem
Beg	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H10A	Grøn - Begynder	2,75	2,75
D10A	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H10B	Grøn - Begynder	2,25	2,25
D10B	Grøn - Begynder	2,25	2,25	H12A	Hvid - Let	3,60	3,00
D12A	Hvid - Let	3,60	3,00	H12B	Grøn - Begynder	2,75	2,75
D12B	Grøn - Begynder	2,75	2,75	H14A	Gul – Mellemsvær	4,60	3,40
D14A	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20	H14B	Hvid - Let	3,30	2,80
D14B	Hvid - Let	3,30	2,80	H16A	Sort – Svær	6,00	4,00
D16A	Sort – Svær	4,50	3,00	H16B	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20
D16B	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20	H20E	Sort – Svær	10,50	4,70
D20E	Sort – Svær	7,00	4,00	H20A	Sort – Svær	7,00	4,00
D20A	Sort – Svær	5,50	3,60	H20AK	Sort – Svær	5,50	3,60
D20AK	Sort – Svær	4,50	3,00	H20B	Gul – Mellemsvær	5,00	3,80
D20B	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20	H20C	Hvid - Let	3,60	3,00
D20C	Hvid - Let	3,60	3,00	H21A	Sort – Svær	10,00	5,00
D21A	Sort – Svær	7,00	4,00	H21AK	Sort – Svær	4,50	3,00
D21AK	Sort – Svær	4,50	3,00	H21AM	Sort – Svær	7,00	4,00
D21B	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20	H21B	Gul – Mellemsvær	5,00	3,80
D21C	Hvid - Let	4,00	3,20	H21C	Hvid - Let	4,00	3,20
D21E	Sort – Svær	9,50	4,80	H21E	Sort – Svær	13,50	6,00
D35A	Sort – Svær	6,00	4,00	H35A	Sort – Svær	8,80	5,00
D35B	Gul – Mellemsvær	4,20	3,20	H35B	Gul – Mellemsvær	5,00	3,80
D40A	Sort – Svær	5,50	3,60	H40A	Sort – Svær	8,80	5,00
D45A	Sort – Svær	4,80	3,60	H45A	Sort – Svær	8,00	4,70
D45AK	Sort – Svær	3,40	2,90	H45AK	Sort – Svær	4,50	3,40
D45B	Gul – Mellemsvær	3,50	2,80	H50A	Sort – Svær	7,00	4,40
D50A	Sort – Svær	4,50	3,40	H55A	Sort – Svær	6,20	4,10
D55A	Sort – Svær	4,20	3,20	H55AK	Sort – Svær	3,70	3,10
D60A	Sort – Svær	3,70	3,10	H60A	Sort – Svær	5,50	3,80
D65A	Sort – Svær	3,40	2,90	H65A	Sort – Svær	5,00	3,50
D70A	Blå – Svær	2,75	2,75	H70A	Blå – Svær	4,50	3,20
D75A	Blå – Svær	2,75	2,75	H75A	Blå – Svær	3,80	2,90
D80A	Blå – Svær	2,25	2,25	H80A	Blå – Svær	2,75	2,75
D85A	Blå – Svær	2,25	2,25	H85A	Blå – Svær	2,25	2,25
D/H90A	Blå – Svær	2,25	2,25	Åben1	Sort – Svær	7,00	5,00
				Åben2	Sort – Svær	3,50	2,80
				Åben3	Gul – Mellemsvær	4,20	3,50
				Åben4	Hvid - Let	3,50	3,00
				Åben5	Grøn - Begynder	2,25	2,25