

EKSPEDISJON STAVERN

Her kommer mer info om arrangementet. Det meste er som på forrige skriv. Minner om at de som evt. ikke har betalt inn påmeldingsavgiften på kr 350 må gjøre dette snarest til konto nr 6188 05 04702.

Mandag 4. okt:

18:00 - 20:00 Warm-up. Buldring på Tyrili klatresenter, Lillehammer (ikke obligatorisk, men håper flest mulig møter opp)

Tirsdag 5. okt:

07:30 - 12:00 Avreise fra skystasjonen Lillehammer. Kjører til Larvik

12:00 - 12:30 Ankomst Staghallen, innkvartering, osv

12:30 - 15:00 Treningsøkt 1 (2,5t)

15:00 - 17:00 Middag, pause

17:00 - 20:00 Treningsøkt 2 (3,0t)

20:00 -> Dusjing, kveldsmat, relax, sportsmassasje, overnatting i hallen

Onsdag 6. okt:

08:30 - 12:00 Treningsøkt 3 (3,5 t)

12:00 - 13:00 Lunsj

13:00 - 16:00 Treningsøkt 4 (3 t)

16:00 - 17:00 Rydding av hallen, dusjing, pakking, middag

17:00 - 21:30 Retur til Lillehammer skystasjon

PRAKTISK INFO OM REISE, MAT OG OVERNATTING:

Alle må møte opp på skystasjonen tirsdag kl 07:30. Samkjør gjerne transport fra Gausdal. På tirsdag må alle smøre lunsj som medbringes. Vi kjører minibuss og privatbiler helt til Staghallen. Middag på tirsdag og onsdag blir servert i hallen. Det er en butikk ca 1 km fra hallen hvor vi kan handle kveldsmat og frokost. Den enkelte må ta med penger til dette. Det er kjøkken med kjøleskap og kokemuligheter i hallen som vi kan låne. Retur til Lillehammer blir kl 21:30. Henting på skystasjonen må ordnes av den enkelte.

TA MED:

Treningsklær, drikkeflaske, håndkle, joggesko, sovepose, toalettsaker, lommepenger.

DELTAKERE:

Gausdal:

Anders Hage

Siril Bø Bratlien

Leif Marius Hagemoen

Ståle Karlsen Kronberget

Lene Slåen

Tobias S. Falklev

Runi Teodora Rogne

Karoline Aasen Fossum

Marie Kalstad

Oda Rokvam

Lillehammer:

Mari Winkler Solberg

Knut Helge Rygg

David Melbye Wechsler

Nanna Bendixen

Ingrid H. Handegard

Maria Boye Bergum

Linh Tran

Live Rud-Johansen

Mina Sandbæk Håland

Magne Briskelid

Karoline Rustadstuen

Mette Rud-Johansen

Ruben Gilje

Ruben Haugen Frithjofsen

Vel møtt til treningsamling :-)

Spørsmål kan rettes til Knut Helge Rygg, mob: 97 16 24 34, epost: khsrygg@gmail.com