



# PM FOR ØOKs HL-SAMLINGEN PÅ BEITOSTØLEN 17-19. JUNI 2011



**HL-samlingen på Beitostølen nærmer seg og her følger mer informasjon før avreise:**

**Avreise fredag 17.juni med felles buss. Bussen begynner å plukke opp deltakere:**

14:00 Svinesundsparken, Halden v/Shell stasjonen [Kartlink](#)

14:20 Amfi (Borg) storsenter, v/E6 Sannesundsbrua. [Kartlink](#)

14:50 Bussholdeplassen v/E6 Sonsveien stasjon (nord for Moss) [Kartlink](#)

**Overnatting** i hytter på Bergo hotell. Ta med håndkler, samt enten sovepose/laken eller laken/dynetrekk/putevar.

## Måltid

Full pensjon på Bergo hotell. Første måltid er middag ved ankomst fredag kveld, deretter frokost og middag lørdag og frokost søndag. Ved frokost smøres matpakke til lunsj. Trengs det mer mat utenom disse måltidene, har alle hyttene kjøkken hvor man evt. kan lage mer mat. Ligger en matbutikk bare noen hundremeter unna hyttene.

## Pakkeliste

Ta med håndkler, toalettsaker, skiftetøy (husk at vi skal på fjellet!), treningstøy/o-tøy, o-sko/treningsko, kompass, EKT-brikke og drikkeflaske. En supertrøye kan også være lurt, noen av dere husker sikkert 1.økt på Budor i fjor. Husk også enten sovepose/laken eller laken/dynetrekk/putevar. *Prøv å begrense bagasjen til 1 kolli, bussen blir full!!!*

## Egenandel

Kr. 1 300,- for dekning av faktiske utgifter til overnatting, kart, måltider og buss. Regning sendes til klubbene etter samlingen.

## Ledere på turen blir

Monica Meum Johansen (OK Moss/ØOK)

Per Olaussen (Fredrikstad/ØOK)

Kjetil Bjørlo (Halden)

Espen Bergstrøm (Gimle)

Tonje Hermansen (Indre Østfold)

Odd-Bjørn Krage (Sarpsborg)

**Ved spørsmål** kontakt Monica M. Johansen

## Østfold orienteringskrets

v/kretssekretær/aktivitetskonsulent

Monica Meum Johansen

[monicaajo@hotmail.com](mailto:monicaajo@hotmail.com) /99353890

## **PROGRAM FOR SAMLINGEN:**

### **Fredag:**

14:00 Avreise m/buss fra Halden  
ca.19 Ankomst hyttene på Beitostølen  
20:00 Middag på Bergo hotell  
21:00 Kort kretsmøte

### **Lørdag:**

8:00-9:00 Frokost + smøring av matpakke  
10:00 1.økt. O-teknisk økt på kart i gangavstand fra Bergo hotell  
12:00 Lunsj (matpakke)  
15:00 2.økt. O-teknisk økt på kart i gangavstand fra Bergo hotell  
19:00 Middag på Bergo hotell  
20:00 Sosialt program ute eller inne, avhengig av været.  
Uttak til kretsstafetten slik at lagene kan "bli-kjent" og planlegge evt. kostymer.

### **Søndag:**

8:00-9:00 Frokost + smøring av matpakke  
Rydding og vasking av hytter/leiligheter  
10:00 Avreise til Etnedal  
12:00 "Prøve HL"-treningsløp i Etnedal  
14:00 Retur m/buss  
Ankomst Østfold

### **Deltakere:**

Sigrid Alexandersen	Fredrikstad SK	Peter Nordbrøden	Halden SK
Marie Olaussen	Fredrikstad SK	Tobias Thowsen	Halden SK
Maren Roll Paulsen	Fredrikstad SK	Sofie Graff	Indre Østfold OK
Hanna Torjusen	Fredrikstad SK	Oda Frøshaug	Indre Østfold OK
Fredrikke Fürst Aas	Fredrikstad SK	Jens Nandrup Nielsen	Indre Østfold OK
Anne-Sofie Kristiansen	Fredrikstad SK	Alexandria Jensen	Indre Østfold OK
Herman Martinsen	Fredrikstad SK	Edel Sagli Christensen	Indre Østfold OK
Dennis Kristiansen	Fredrikstad SK	Håkon Blågestad	Indre Østfold OK
Asgeir Ristesund	Fredrikstad SK	Stine Rud Andreassen	Indre Østfold OK
Lasse Simonsen	Fredrikstad SK	Odd Kasper Ekre	Indre Østfold OK
Amalie Bergstrøm	Gimle IF	Elise Brustugun	Indre Østfold OK
Sigrid Ottestad Hansen	Gimle IF	Martine Løwengreen	Sarpsborg OL
Håkon Kindem	Gimle IF	Marthe Kristensen	Sarpsborg OL
Ola Singsdal	Gimle IF	Anneli Grinstad	Sarpsborg OL
Jenny Braseth	Gimle IF	Ingvild Ramtvedt Næsset	Sarpsborg OL
Anders Felde Olaussen	Halden SK	Emil Løwengreen	Sarpsborg OL
Gina Gransted	Halden SK	Benedicte Pedersen	Sarpsborg OL Skaukameratene OL
Nina Asheim Birkeland	Halden SK	Markus Holter	
Ingvild Torgersen	Halden SK	Sofie Lillestrand	Trøsken IL
Astrid Næss Bjørgul	Halden SK	Christian Lillestrand	Trøsken IL
Karoline Jarlsby	Halden SK	Michael Woodward	OK Moss
Petter Norsted Kildebo	Halden SK	Tuva Bjerketvedt	OK Moss
Håkon Raadal Bjørlo	Halden SK		

