



Bli med til Nordjysk - helgen 12(13)-15. mars

Østmarka OK inviterer ungdommer og juniorer i Lillomarka OL, Nittedal OL og Raumar OK til felles samling på Nord-Jylland med trening på kart fredag, nattløp fredag kveld og todagersløp lørdag og søndag (se innbydelse til Nordjysk [HER](#)).

Overnatting:

Grønhøj Strand Feriesenter. Vi bor i stk 6-8 manns leiligheter med egen matlaging. Sengetøy og håndklær er IKKE inkludert. Her er badeland, lekeland, multihall, bl.a. badminton, fotball, håndball, volleyball og Squashbane og mye mer. Se link [HER](#). Ca. 20 min. til trening og nattløp. 45 min til løpene lørdag og søndag.

Vi har forhandlet fram prisene under fra fredag kl. 12.00 til søndag kl. 15.00 (og rekker da å pakke etter løpet søndag).

- Prisen for en leilighet med avskjermet terrasse for 5-8 personer er dkr.1.834,00. (Overnatting kun fra lørdag til søndag koster her dkr.1.211,00 pr. leilighet).
- Prisen for en leilighet med åpen terrasse med 5-8 personer er dkr.2.012,00. (Overnatting kun fra lørdag til søndag koster her dkr.1.329,00 pr. leilighet).
- I tillegg kommer utgifter til strøm og vann som er estimert til ca. 10 kr. pr. person pr. døgn.

Det er ikke reservert overnatting på Grønhøj Strand og den enkelte klubb må ta ansvar for dette selv så snart som mulig: Bestilling/ reservasjon sendes til info@gronhoj-strand.dk og merkes «Østmarka OK – Nordjysk 2015» og hvilken klubb bestillingen kommer fra. Klubbene bestiller også transporten selv:

Transport og reiserute:

I privatbiler fra Oslo med Stena Line Oslo – Frederikshavn, Ankomst 07.00.

Retur med Color Line Superspeed Hirtshals - Larvik søndag kl.17.30. Ankomst Larvik 21.15 og hjemme(Oslo) ca.23.00.

Avreise:

Torsdag 12. mars, kl. 17.30. Vi reiser fra Oslo, båten går kl.19.00 Alternativ avreise mulig fredag. Da rekker man fint løpet på lørdag som har første start kl. 12.00

Mat og måltider:

Mat organiseres av den enkelte klubb. Det kan bestilles buffe og frokost på båten på utreisen. Felles mat kjøpes inn til hyttene etter nærmere avtale. (Mat på returreisen kjøpes av den enkelte).

Treningsprogram/konkurransesprogram:

Trening på kart fredag, nattløp fredag kveld, o-løp lørdag og søndag. Se innbydelsen.

Påmelding og bestilling:

- Klubbene setter sine egne påmeldingsfrister og organisere selv bestilling av leiligheter, båtreise og biltransport.
- Klubbene bes samarbeide med tanke på å utnytte eventuell ledig kapasitet i leiligheter (maks 8 stk. pr leilighet) og lugarer (maks 4. st pr. lugar) på båten nedover, samt plass i bilene.
- Klubbene må selv bestille kart til treningen på fredag (se løpsinnbydelsen).
- Påmelding til løpet er 2 mars. Husk å oppgi emit-brikkenummer og hvilken klasse man skal løpe.

Egenandel for hele turen:

Bestemmes av den enkelte klubb. Penger til mat på båten søndag/ lommepenger for den enkelte kommer i tillegg.

Ta med følgende utstyr:

Trenings-/løpstøy for 3 dager, o-sko og joggesko, husk superundertøy til løpene. Ta med varmt tøy, det kan være kaldt i Danmark også i mars. Lue og votter/hansker. Gjerne boblejakke. Sengetøy eller sovepose. Ellers vanlig tøy, skift, håndkle og badetøy (badeland på feriesenteret), Støvler er også lurt å ha med. **Kompass og emit-brikke**. Penger til mat på båten hjem samt lommepenger. Husk å ha med dansk valuta eller mulighet for uttak i minibank.

Påmeldingsfrist for Lillomarka er satt til 1. februar.

Påmelding gjøres på Eventor: <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/1044>

Egenandel for Lillomarkinger er kr.900,- (i tillegg kommer mat returreisen)

Ansvarlig for Lillomarka er Arne Dybdahl og Mathias Benjaminsen.