

# TIOMILA 2015

TEAM  
SPORT 8.NO



Fredag 8. - søndag 10. mai



Bli med Sport8 og  
Lillomarka OL  
på vårens høydepunkt  
for 12 - 90 år  
For løpere, ledere  
og supportere!

- Avreise:** Fredag 8. mai kl. 9.00 i buss. Stopp i Karlstad for lunsj og litt harryhandel.
- Bosted:** Best Western Park Hotel, Arlanda.
- Forpleining:** Sport8 setter opp partytelt på arenaen. Her blir det samling i Tiomila-døgnet med forpleining, mat og lagmøter. (NB! Ingen overnatting.)
- Program:**
- Fredag 8. mai** Avreise 9.00 fra Oslo. Ankomst 16.00 Arlanda og innkvartering. Rolig og fin o-trening, og felles middag på kvelden.
- Lørdag 9. mai** 11.00 start Ungdomskavlen. 14.30 Damkavlen. 21.30 Herrkavlen
- Søndag 10. mai** Målgang Tiomila ca. 07.45. Fellesstart ca. 09.00. Avreise hjem ca.12.00 Ankomst Oslo i 19-tiden.
- Påmelding:** I Eventor **innen 12. april:**  
<http://eventor.orientering.no/Activities/Show/1131>
- Egenandel for LOL:** Kr. 1000,- for å delta på hele turen for LOL medlemmer. Egenandelen dekker reise, overnatting, løp, frokost, og mat i Sport8-teltet. Deltagerne må selv dekke mat på arenaen og under reise.
- Ta med deg:** Klær og o-utstyr for trening og løp. Klubbteøy skal brukes. SI-pinne hvis du har (kan lånes av LOL). Joggesko og o-sko. Hodelykt, ladet. Varmt tøy og gode sko/støvler og evt regntøy. Håndklær.
- Informasjon:** Vidar Benjaminsen, e-post: b-sats@online.no, mob: 93204790  
Link til Tiomilas hjemmeside: <http://www.10mila.se/index.php/sv>
- Ansvarlige lagledere:** Trenerteamet i LOL

***Velkommen til enda en herlig svensketur!***