

## Indbydelse



### NORD JYSK 2-DAGERS 09. – 11. mars 2018

Ringerike O-lag reiser som vanlig til Nord Jysk 2-dagers for å markere starten på årets o-sesong.

Avreise: Fredag 09 mars ca kl 0500 - fra Larvik kl 0800 med Superspeed Larvik – Hirtshals  
Hjemreise: Søndag 11. mars kl 1730 fra Hirtshals (er i Larvik kl 21.15)

**OVERNATTING:** I 2 store hytter ved Aalbæk

<https://www.dansk-sommerhusferie.dk/sommerhussoegning/Y2V5FfTncVLJKud5R6dF1MZMnimozsDAw8SQf85JNExZhAEEVoBJAA/090-67058>

#### Fredag 09 mars:

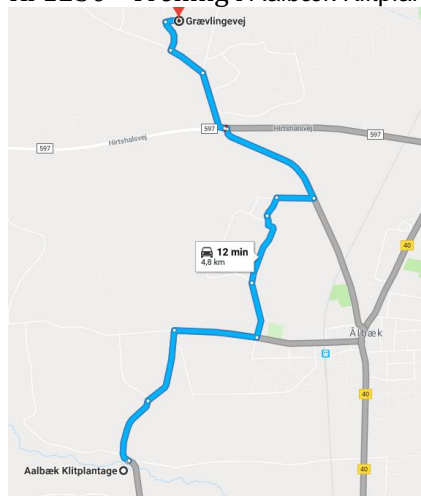
Kl 0500 - Avreise Hønefoss – avtal med sjåfør

Kl 0700 – Oppmøte på kaia i Larvik

Kl 0800 - Avreiser Larvik

Kl 1145 - Ankomst Hirtshals

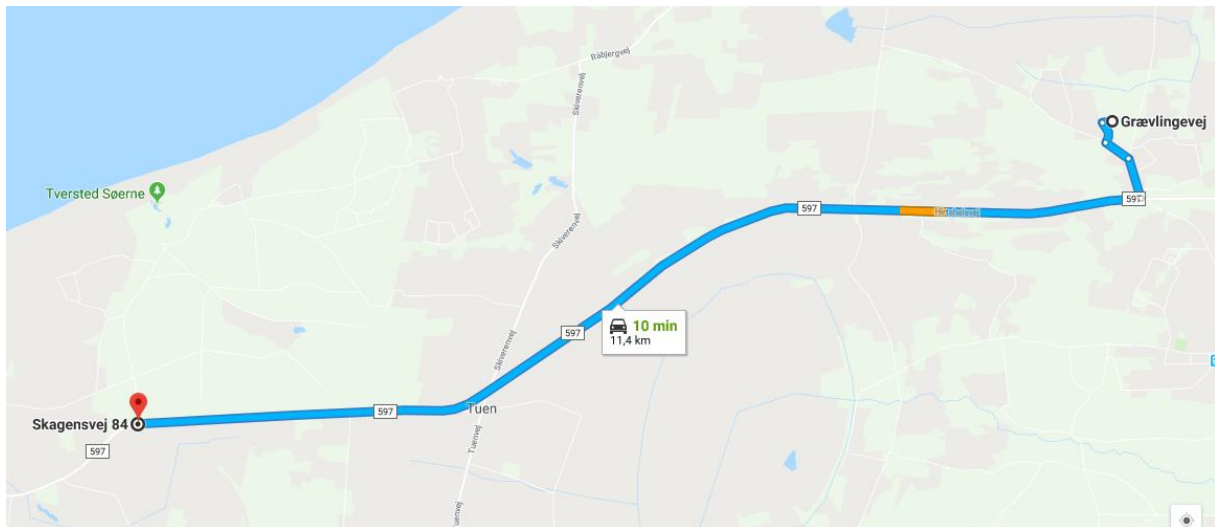
Kl 1230 - Trening i Aalbæk Klitplantage



Kl 1500 – Ankomst hyttene

For de som kal løpe nattløp fredag er dette også ved Aalbæk Klitplantage start kl 1900

Lørdag 10. mars: Fra ca kl 0900 avreise til Tversted Klitplantage, første start kl 1200.



Felles middag for de som ønsker.

Søndag 11. mars:

Avreise etter starttid til Tversted Klitplantage

første start kl 10 00.

Kl 1600 oppmøte ved terminalen i Hirtshals

kl 1730 Avreise med Color Line fra Hirtshals

kl 2115 Ankomst Larvik

ca 2315 ankomst Ringerike

### ***PAKKELISTE:***

*Til løp/trening:*

- Treningstøy (3 eller 4 økter), Gode joggesko/o-sko til treningene + ekstra sko, Gummistøvler el.
- Supertøy, Lue/vanter/skjerf, Varm jakke, Drikkeflaske, Kompass/brikke (vi har med brikker til alle nye løpere, gi beskjed dersom det er behov for å låne kompass)
- Klappstol el. kan være kjekt på samlingsplass

*Øvrig:* • Håndkle, Sengetøy (laken, dynetrekk og putevar evt. sovepose), Øvrige klær for turen

*Mat:* • Matpakke for fredag. • Tørrmat for helgen, evt. penger for å handle i Danmark.

- Penger til Pizza el.l. fredag og lørdag kveld.

Vi bor i hytter som har kjøkken, det serveres ikke felles mat men vi vil arrangere felles middag for alle som ønsker å delta.

*Er det spørsmål eller andre uklarheter ta kontakt med Kristian på telefon: 90 50 59 61*