

## Indbydelse



### NORD JYSK 2-DAGERS

15. – 17. mars 2019

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

Avreise: Fredag 15. mars ca kl 0500 - fra Larvik kl 0800 med Superspeed Larvik – Hirtshals  
Hjemreise: Søndag 17. mars kl 1730 fra Hirtshals (er i Larvik kl 21.15)

*OVERNATTING:* I leiligheter hos Danland Blokhuis (badeland)

<https://www.danland.dk/feriecentre/blokhuis/>

Fredag 15 mars:

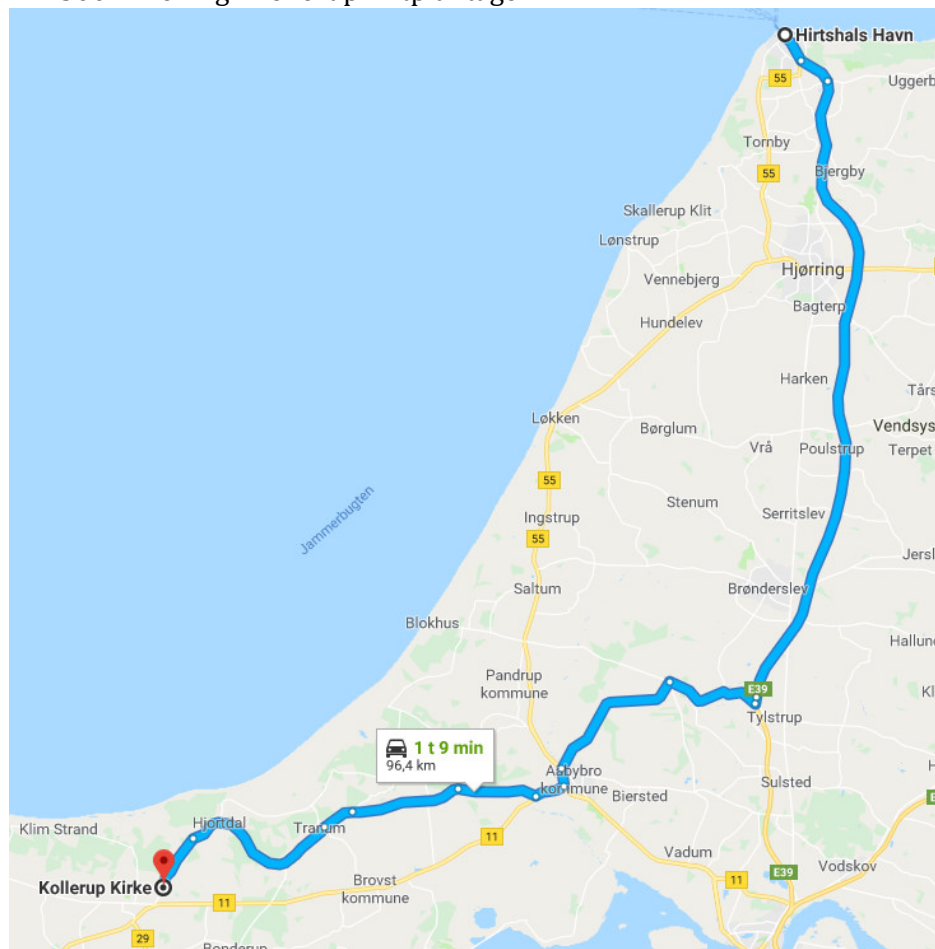
Kl 0500 - Avreise Hønefoss – avtal med sjåfør

Kl 0700 – Oppmøte på kaia i Larvik

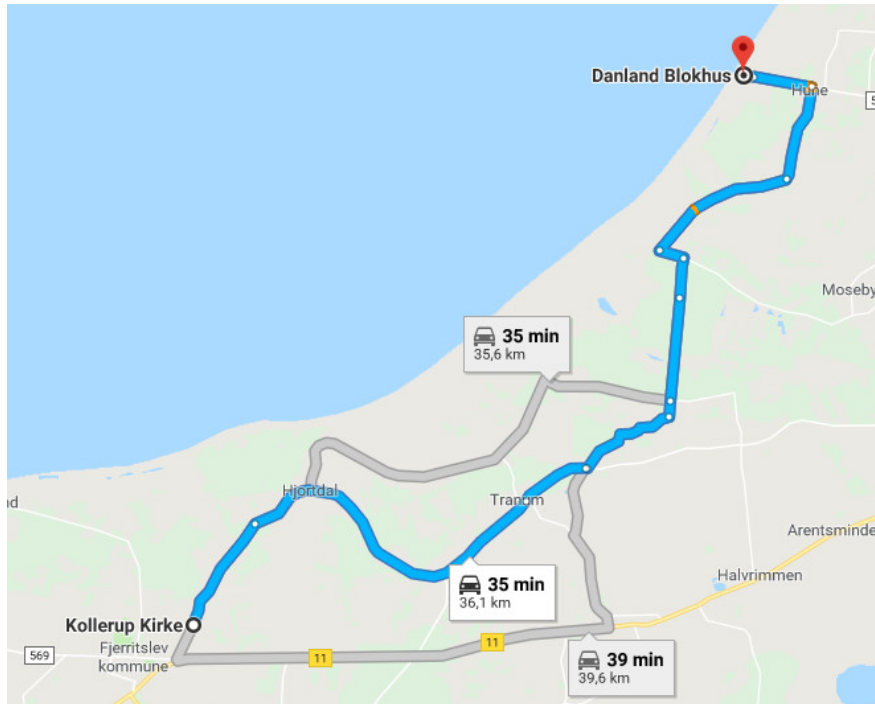
Kl 0800 - Avreise Larvik

Kl 1145 - Ankomst Hirtshals

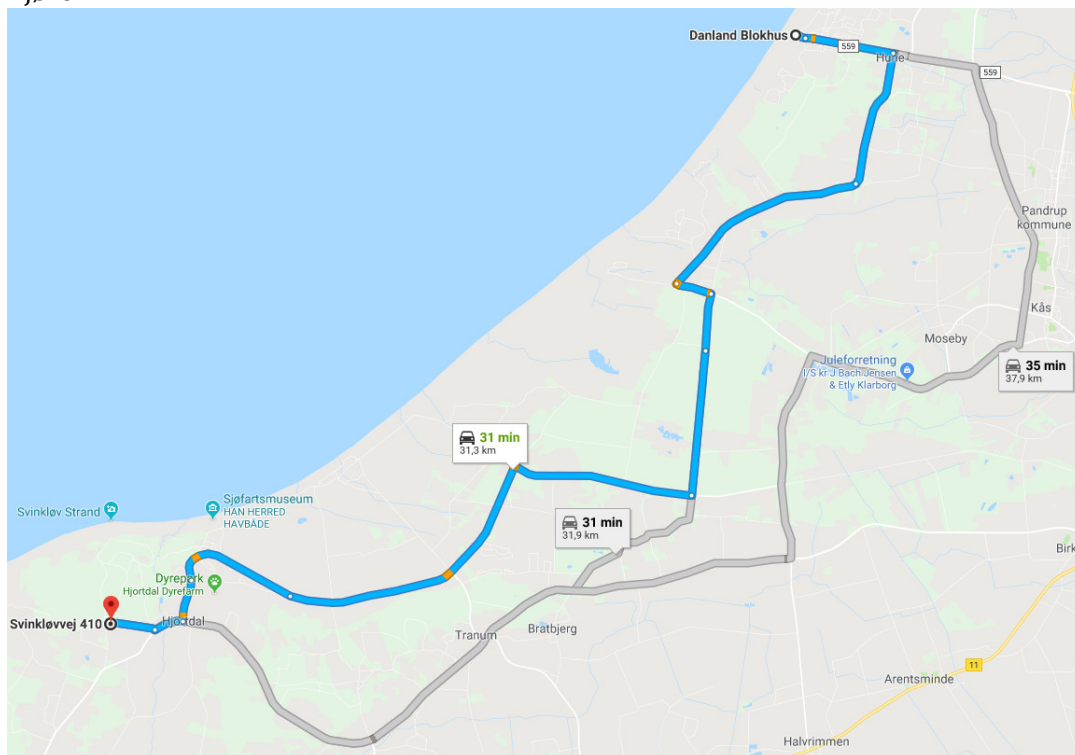
Kl 1300 - Trening i Kollerup Klitplantage



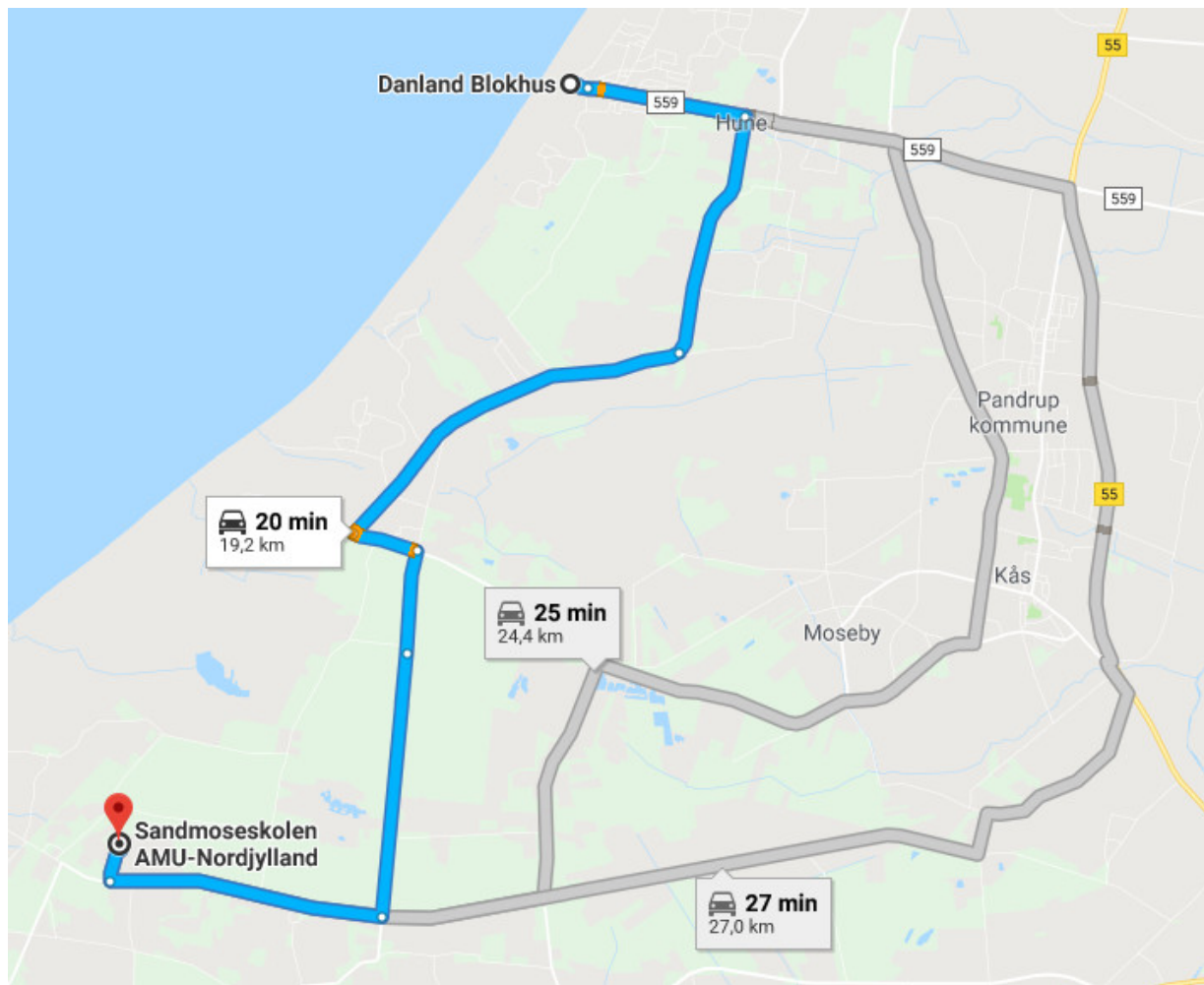
## Kl 15.15 – Danland Blokhus



For de som skal løpe nattløp fredag er dette i Svinkløv Klitplantage start kl 1900 , ca. 30 min å kjøre



Lørdag 16. mars: Fra ca kl 0900 avreise til Tranum Klitplantage, første start kl 1200.



Felles middag for de som ønsker. Vi prøver å bestille bord på et pizzeria i Blokhuis, der vi har spist flere ganger før.

Søndag 17. mars:

Avreise etter starttid til Tranum Klitplantage. Første start kl 10 00.

Kl 1600 oppmøte ved terminalen i Hirtshals kl  
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
- 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:*

- Badetøy (badeland), 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.lign. 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.

### *Priser:*

Info kommer senere.

*Er det spørsmål eller andre uklarheter ta kontakt med Lars Berglund på mobil 970 82 813 eller Anne Guro på mobil 90 967 576.*