



Til: Uttatte løpere og ledere
Løpernes klubber

Ullevål, 12.09.2011

JEC (Junior European Cup) i Arnoldstein, Østerrike

Norges Orienteringsforbund har tatt ut følgende løpere til JEC (Junior European Cup) i Arnoldstein, Østerrike:

H18

Magne Haga, Raumar OL
Petter Jakola, Bodø og Omegn IF Orientering
Borger Melsom, Fossum IF
Sindre Rønning, Tynset IF
Paul Sirum, Frol IL
Anders Vister, Indre Østfold OK

1.res Emil Ahlbäck, Fossum IF
2.res Oskar Røen, Varegg Fleridrett

D18

Benedicte Hald Bjørgum, Kristiansand OK
Runa Fremstad, Larvik OK
Gry Granstedt, Halden SK
Gunnvor Hov Høydal, Fossum IF
Jorun Kvakland, Freidig
Anna Ulvensøen, OL Tønsberg og Omegn

1.res Kristine Berglia, Eiker OL
2.res Solveig Blindheim, Lillomarka OL

H20

Jo Forseth Indgaard, Frol IL
Eskil Kinneberg, Raumar OL
Ivar Lundanes, Frol IL
Jon Aukrust Osmoen, Nord-Østerdal OK
Martin Vister, Indre Østfold OK
Håkon Westergård, Varegg Fleridrett

1.res Per Melander Often, Tynset IF
2.res Carl Petter Lyngen, Frol IL

D20

Anette Baklid, Konnerud IL
Therese Haare, Konnerud IL
Maren Jansson Haverstad, Konnerud IL
Ingjerd Myhre, Kongsberg OL
Audhild Bakken Rognstad, Lillehammer OK
Oda Wennemo, Raumar OL

1.res Marte Narum, OL Vallset/Stange
2.res Anneke Hald Bjørgum, Kristiansand OK

Ledere:

Leder:	Isa Heggedal	tlf: 92602249
Leder:	Lars Christian Unger	tlf: 90780659
Leder:	Håvard Halvorsen	tlf: 90126923

Egenandel: kr 6.500,-

Program: Torsdag 15.09: Sprint
Fredag 16.09: Stafett
Lørdag 17.09: Langdistanse

Stafett:**1. laget:**

1. etappe: Jo Forseth Indgaard
2. etappe: Martin Vister
3. etappe: Eskil Kinneberg

2. laget

1. etappe: Jon Aukrust Osmoen
2. etappe: Ivar Lundanes
3. etappe: Håkon Westergaard

3. laget

1. etappe: Magne Haga
2. etappe: Sindre Rønning Huber
3. etappe: Borger Melsom

4. laget

1. etappe: Petter Jakola
2. etappe: Paul Sirum
3. etappe: Anders Vister

1. laget:

1. etappe: Audhild Bakken Rognstad
2. etappe: Maren J. Haverstad
3. etappe: Ingjerd Myhre

2. laget

1. etappe: Oda Wennemo
2. etappe: Therese Haare
3. etappe: Anette Baklid

3. laget

1. etappe: Runa Fremstad
2. etappe: Jorunn Kvakland
3. etappe: Gunvor Hov Høydal

4. laget

1. etappe: Benedicte Hald Bjørgum
2. etappe: Anna Ulvensøen
3. etappe: Gry Granstedt

Reise:

Avreise: Onsdag 14. september med Norwegian kl 10.50 fra Gardermoen. Ankomst Munchen kl 13.10
Hjemreise: Søndag 18. september med Norwegian kl 12.30 fra Munchen. Ankomst Gardermoen kl 14.45.
Reise innen Norge bestilles av den enkelte billigste måte. Send reiseregning på dette.

Hjemmeside:

<http://www.iec2011.at/>

Opphold:

Dorfhofel Schönleitn, <http://www.schoenleitn.at/>

Utstyr:

Ta med landslagstøy dersom du har. Hvis du trenger landslagstøy tar du kontakt med Reidunn Hallan på telefon 91759839 eller reidunn.hallan@orientering.no.

Helse/doping:

Ved sykdom og skader kontaktes Isa Heggedal og NOF's medisinske støtteapparat for behandling og vurdering av innsetting av reserve. Bruk av medisiner / naturpreparater skal klareres med NOF's leger. Utøvere som bruker medisiner med attest fra lege **MÅ** ta med denne.

Forfall:

Eventuelle forfall meldes Norges Orienteringsforbund så tidlig som mulig.

Norges Orienteringsforbund gratulerer med uttaket og ønsker lykke til i Østerrike.

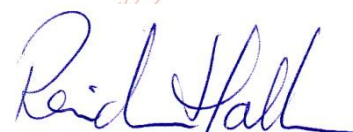
Med hilsen

Norges Orienteringsforbund

Isa Heggedal
Juniortrener



Petter Thoresen
Landslagssjef



Reidunn Hallan
Toppidrettskonsulent