

PM

Orienteringsforum & OL-Gala i Forshaga 21 november 2009

Samling:	Ombytta och klara vid SISU-gården kl.09.30. Jonas Leandersson är banläggare av dagens banor.
Orientering:	Två banor, långa 6,7 km och korta 3,8 km med Sportident. Ta med SI-pinne och plastfodral!
Tipspromenad:	Enkel promenad runt stigar vid SISU-gården.
Dusch:	Efter träningen finns tillgång till dusch i SISU-gården.
Medtag:	Packa väskan med kläder för dagen och "Galaklädsel" till Galan! OBS! Kom gärna ombytta till träningen då tiden är knapp!
Efter ombyte:	Förflyttning från SISU-gården till Forshaga Folkets hus, se bifogad karta nedan!
Lunchen:	Lunchen serveras kl. 12-13 på Forshaga Folkets hus. Kom i tid!
Fri tid:	Mellan klockan 18.00 och 19.00 finns tid för ombyte innan galan. Ombyte sker för killar i Myra (källaren). Tjejer i logerna också i källaren men nedgång från stora matsalen.
OL-Galan:	Middagen startar klockan 19.00 - Bordservering . Tre vandringspriser delas ut vid middagen liksom dagens orientering och tipspromenad. OL-Galan börjar så fort middagen är avslutad, ca klockan 20.30.
Klädsel kvällen:	"Gala-klädsel"
Upplysningar:	Monika Wikström, tfn: 070-642 78 33



Programtider och lokaler

Tid	För vem	Programpunkt	Lokal
09.15-09.30	OL-löpare	Samling	SISU-gården
09.30	OL-löpare	Anmälan och start	SISU-gården
Efter träning	OL-löpare	Dusch/Ombyte	SISU-gården
10.00-12.00	Tipspromenerarna	Start Tipspromenad	SISU-gården
12.00-13.00	Alla	LUNCH	Forshaga Folkets hus
13.00-14.00	Alla	Bosse Hallberg, Falköpings AIK-Det goda exemplet	Biosalongen Valhalla
14.00-15.00	Alla	Anders Olsson- Om att bita ihop och komma igen	Biosalongen Valhalla
15.00-15.30	Alla	FIKA - Kaffe/Te/Saft & Kaka	Matsalen
15.30-16.30	Se gruppindelning	VJT-träff	Biosalongen Valhalla
15.30-16.30	Se gruppindelning	Friska Karlstad	Mosebacke servering
15.30-16.30	Se gruppindelning	Idrottslyftet	Konferenssalen Myra
16.30-17.30	Se gruppindelning	Jonas Leandersson	Biosalongen Valhalla
16.30-17.30	Se gruppindelning	Eventor-Andreas Blomgren	Konferensen - Myra
17.30-18.00	Alla	Sammanfattning av dagen	Biosalongen Valhalla
18.00-19.00	Alla	Tid för ombyte	Myra (herrar) & Loger (damer) Följ skyltning
19.00	Alla	Middag – Bordsservering	Matsalen
Ca. 20.30	Alla	OL-Galan	Biosalongen Valhalla

Varmt Välkomna!



Gruppindelning eftermiddagen den 21/11

VJT-Träff kl. 15.30-16.30 i Biosalongen		
Förnamn	Efternamn	Klubb
Hans	Blomqvist	Degerfors OK
Amanda	Jacobsson	Degerfors OK
Filip	Jacobsson	Degerfors OK
Sandra	Boman	Deje SF
Jessica	Persson	VOF
Jonas	Leandersson	OK Tyr
Anna	Lundqvist	Kils OK
Anton	Nilsson	Kils OK
Anna	Skoglund	Kils OK
Sanna	Skoog	Kils OK
Sanna	Stenholm	Kils OK
Tomas	Björkroth	OK Djerf
Anna	Brodin	OK Djerf
Martin	Ericson	OK Djerf
Johannes	Norqvist	OK Mangen
Tobias	Beckius	OK Tyr
Sara	Bergman	OK Tyr
Hanna	Gustavsson	OK Tyr
Sofie	Gustavsson	OK Tyr
Andreas	Leandersson	OK Tyr
Malin	Leandersson	OK Tyr
Jessica	Levin	OK Tyr
Sofia	Levin	OK Tyr
Lydia	Martinsson	OK Tyr
Oskar	Svensson	OK Tyr
My	Westlund	OK Tyr
Daniel	Wikström	OK Tyr
Emil	Wikström	OK Tyr
Jesper	Öström	OK Tyr
Pontus	Öström	OK Tyr
Jesper	Kullin-Alfredsson	OK Tyr
Erik	Nyström	OK Tyr

**Friska Karlstad, kl. 15.30-16.30 i
Mosebacke servering**

Namn	Efternamn	Klubb
Lars	Jacobsson	Degerfors OK
Bertil	Lundberg	Deje SF
Magnus	Karlsson	Föreläsare
Christer	Höglund	Föreläsare
Anne-Marie	Ericsson	Kristinehamns OK
Stefan	Gunnarsson	Kristinehamns OK
Maria	Gustavsson	Kils OK
Maj-Britt	Monsén	Lustens Ok
Lars-Olov	Ericsson	OK Djerf
Per	Jansson	OK Djerf
Henrik	Lindblad	OK Djerf
Kjell	Norlin	OK Djerf
Mats	Welander	OK Djerf
Ingemar	Ziljat	OK Djerf
Martin	Fogelberg	OK Mangen
Andreas	Karlsson	OK Tyr
Annika	Leandersson	OK Tyr
Sten	Leandersson	OK Tyr
Karin	Mood	OK Tyr
Sixten	Westlund	OK Tyr
Johan	Wikström	OK Tyr
Elisabet	Öström	OK Tyr
Michael	Kullin	OK Tyr
Jens	Öström	OK Tyr
Roger	Eriksson	SISU Forshaga
Lars	P Nordström	VOF
Åke	Dahl	Årjängs OK

**Idrottslyftet, kl. 15.30-16.30 i Myra
En trappa ner**

Förnamn	Efternamn	Klubb
Annelie	Blomqvist	Degerfors OK
Anna-Lena	Jacobsson	Degerfors OK
Andreas	Blomgren	Föreläsare
Britt-Marie	Lundqvist	Kils Ok
Helen	Skoog	Kils OK
Yngve	Johansson	Kristinehamns OK
Britt	Sjögren	Kristinehamns OK
Roland	Öhman	Kristinehamns OK
Torbjörn	Magnusson	Lustens Ok
Peter	Olsson	OK Djerf
Mary	Falkevik- Olsson	OK Mangen
Agneta	Gustavsson	OK Tyr
Henrik	Gustavsson	OK Tyr
Monika	Wikström	VOF
Lennart	Ohlsson	Årjängs OK

**Eventor, kl. 16.30-17.30 i Myra,
En trappa ner**

Förnamn	Efternamn	Klubb
Annelie	Blomqvist	Degerfors OK
Anna-Lena	Jacobsson	Degerfors OK
Britt-Marie	Lundqvist	Kils Ok
Roland	Öhman	Kristinehamns OK
Torbjörn	Magnusson	Lustens Ok
Mary	Falkevik- Olsson	OK Mangen
Bertil	Lundberg	Deje SF
Stefan	Gunnarsson	Kristinehamns OK
Henrik	Lindblad	OK Djerf
Åke	Dahl	Årjängs OK
Hans	Blomqvist	Degerfors OK

**Jonas Leandersson, kl. 16.30-17.30 i
Biosalongen**

Förnamn	Efternamn	Klubb
Maria	Gustavsson	Kils OK
Helen	Skoog	Kils OK
Yngve	Johansson	Kristinehamns OK
Britt	Sjögren	Kristinehamns OK
Peter	Olsson	OK Djerf
Agneta	Gustavsson	OK Tyr
Henrik	Gustavsson	OK Tyr
Monika	Wikström	VOF
Lennart	Ohlsson	Årjängs OK
Lars	Jacobsson	Degerfors OK
Magnus	Karlsson	Föreläsare
Anne-Marie	Ericsson	Kristinehamns OK
Maj-Britt	Monsén	Lustens Ok
Lars-Olov	Ericsson	OK Djerf
Per	Jansson	OK Djerf
Kjell	Norlin	OK Djerf
Mats	Welander	OK Djerf
Ingemar	Ziljat	OK Djerf
Martin	Fogelberg	OK Mangen
Andreas	Karlsson	OK Tyr
Annika	Leandersson	OK Tyr
Sten	Leandersson	OK Tyr
Karin	Mood	OK Tyr
Sixten	Westlund	OK Tyr

Fortsättning Jonas Leandersson i Biosalongen

Johan	Wikström	OK Tyr
Elisabet	Öström	OK Tyr
Michael	Kullin	OK Tyr
Jens	Öström	OK Tyr
Roger	Eriksson	SISU Forshaga
Amanda	Jacobsson	Degerfors OK
Filip	Jacobsson	Degerfors OK
Sandra	Boman	Deje SF
Jessica	Persson	Elitkommittén
Jonas	Leandersson	Föreläsare
Anna	Lundqvist	Kils OK
Anton	Nilsson	Kils OK
Anna	Skoglund	Kils OK
Sanna	Skoog	Kils OK
Sanna	Stenholm	Kils OK
Tomas	Björkroth	OK Djerf
Anna	Brodin	OK Djerf
Martin	Ericsson	OK Djerf
Johannes	Norqvist	OK Mangan
Tobias	Beckius	OK Tyr
Sara	Bergman	OK Tyr
Hanna	Gustavsson	OK Tyr
Sofie	Gustavsson	OK Tyr
Andreas	Leandersson	OK Tyr
Malin	Leandersson	OK Tyr
Jessica	Levin	OK Tyr
Sofia	Levin	OK Tyr
Eva	Martinsson	OK Tyr
Lydia	Martinsson	OK Tyr
Oskar	Svensson	OK Tyr
My	Westlund	OK Tyr
Daniel	Wikström	OK Tyr
Emil	Wikström	OK Tyr
Jeper	Öström	OK Tyr
Pontus	Öström	OK Tyr
Jesper	Kullin- Alfreds	OK Tyr
Erik	Nyström	OK Tyr