

# IL R.O.S. turn

www.ILROS.no

## Opplandspokalen 20. – 22. apr 2018

Det nærmer seg Opplandspokalen, og i år igjen reiser vi med en stor tropp. Totalt blir vi 32 gymnaster og 3 trenere (Kikki, Marit, Jens) + noen voksne hjelpere fra styret (Yngve, Cathrine, Espen) i tillegg til noen foreldre som drar til Lillehammer. Martine er med som dommer. Opplandspokalen er en stor konkurranse der også andre grener enn Troppsgymnastikk deltar, så det er aktivitet hele dagen både lørdag og søndag med Troppsgymnastikk og Gymhjul. Det er konkurranse både lørdag og søndag, mens premieutdelingen er på søndag etter at de siste har konkurrert.

### Avreise

Alle reiser med tog. Det er dessverre ikke plassbestilling på dette toget, og vi vet at det er fullt. Det kan bli litt vanskelig å sitte sammen, så alle får være oppmerksomme og lete opp seter der det er plass til flere på samme sted og sette oss så tett som mulig.

**Oppmøte Asker stasjon kl 15:00** Avgang kl 15.09, møt opp i tide, så vi rekker å telle at alle er på plass og ordne det som trengs. Ankomst Lillehammer kl 17.36

Vi bor på Lillehammer Hotel, det er et stykke unna, så pakk slik at dere klarer å få med dere all bagasje samtidig. Vi organiserer transport fra stasjonen, men er noen foreldre der med bil er det fint med litt hjelp.

### Fredag

Vi har trening fredag når vi kommer frem, så ha treningstøy lett tilgjengelig eller reis i det så vi kommer oss raskt bort i hallen. (4 min trening pr lag) Det blir dårlig tid når vi kommer frem fredag for å rekke trening, så vær raske 😊 Vi setter bagasjen på hotellet og går umiddelbart bort i hallen for trening. Oppvarming fra kl 18, trening:

Frittstående kl 18.30 – 18.46

Trampett 1 kl 18.58 – 19.18

Tumbling 1 kl 19.42 – 20.02

### Lørdag

Vi har ikke trening lørdag, men lagene er spredd litt utover dagen og vi er ferdige i rimelig tid. Det er felles middag på hotellet lørdag kveld.

08:30 Lagledermøte

**Oppstilling til defilering kl 09:05, innmarsj kl 09:10. Konkurransstart kl 09:30**

Ca kl 10:15 – junior frittstående, start nr 15

Ca kl 12:00 – rekrutt trampett, alle tre lagene rett etter hverandre, start nr 48/52/56

Ca kl 13:00 – junior tumbling, start nr 65

Ca kl 15:30 – rekrutt frittstående, alle tre lagene rett etter hverandre, start nr 108/111/114

### Søndag

Ca kl 08:15 – junior trampett, start nr 215

Ca kl 11:15 – rekrutt tumbling, alle tre lagene rett etter hverandre, start nr 270/274/280

**Ca 16:30 Oppstilling til premieutdeling**

Dette er omtrentlige tider, så følg med underveis. Toget går hjem kl 17:07 fra Lillehammer, Asker kl 19:49. Det passer dårlig med premieutdelingen, så det kan hende vi må løpe derfra mens den pågår.

---

**Konto nr:**

0530 04 06876

**Postadresse:**

Postboks 25  
3431 SPIKKESTAD

**Telefon:**

909 23 765 (leder)  
918 18 748 (sportslig leder)

**e-post:**

yngve.hellerud@dnvgl.com  
jens.li@online.no

## Overnatting

Vi har rom på Scandic Lillehammer Hotel, romfordeling under. Jeg ønsker helst ikke noen bytting, men er det krise for noen så ta kontakt og vi prøver å finne noen å bytte med. Det er viktig at vi beholder oversikten over hvor alle sover. Alle skal være inne på sitt eget rom senest kl 22:30, og det skal være rolig på rommene kl 23:00.

## Noen regler

Det er svømmebasseng på hotellet som kan benyttes. Alle født i 2006 eller yngre skal ha med en voksen når de bader. De som er eldre kan bade uten voksne, men det er ikke lov til å være der alene. For handleturer i nærområdet skal alle si fra til en trener/leder hvis de går noe sted bort fra hotellet eller hallen. Samme regler som for bading gjelder – de født i 2006 eller yngre skal ha med seg en voksen, de som er eldre kan gå hvis de er flere sammen. Vi vil gjerne at alle snakker med sine egne om dette før avreise, det er mange utøvere å holde kontroll på denne gangen.

## Mat

Ta med matpakke til fredag (gjern 2, **det blir ikke organisert felles mat den kvelden**, men det er mulig å kjøpe mat i restauranten på hotellet). Vi vil organisere felles lunsj i hallen lørdag og søndag, Ta også med litt penge så dere kan kjøpe noe å spise på hjemturen søndag – det tar tid før vi er hjemme.

Middag lørdag spiser vi ved eget arrangement på hotellet, middagen er betalt. Er det noen som trenger spesialmat må dere huske å si fra så jeg kan snakke med hotellet og de som organiserer lunsjen vår.

## Annet, betaling, drakter

Husk treningstøy, konkurransetøy (drakt + lang bukse) og IL R.O.S. dress til defilering. (Turngruppa benytter egne jakker som kan kjøpes i ROS Arena, sammen med svart Adidas bukse som kjøpes hos Sport1 i Røyken) Nå når det er troppsgymnastikk så ønsker vi at alle jentene har drakt med lang arm og lang bukse, guttene skal ha drakt og lang bukse. Dere får kjøpt drakter i ROS Arena mandager kl 18:30-20:00, evt kontakt Torill Lundby på 474 09 886. Betal med Vipps, alt skjer i gangen ved lagerrommet vårt.

Det blir ikke så mye tid til å bruke lommepenger, men litt til reisen, lørdagskvelden og evt en vaffel eller lignende i hallen kan nok være greit.

Husk også sorte sokker til de som er med på frittstående, og hårspray/små spenner for de som trenger det. Det er ikke tillatt med noen form for smykker eller annen pynt i konkurransen, så legg gjerne det meste igjen hjemme.

Det er kaldt og hardt gulv i hallen, så **ta med joggesko til oppvarmingen og gjerne ullsokker!**

Alle har betalt ved påmelding, etteranmeldte må huske å betale til konto hvis dere har fått beskjed om det. Husk også å betale medlemskap i IL R.O.S. (ble sendt ut i januar), og konkurranselisensen. (Kom for kort tid siden, kontakt meg hvis dere ikke har fått denne) Dere foreldre som er med og bor sammen med utøvere får en sum dere skal betale inn til turngruppas konto i ettertid, dere som bor for dere selv ordner betaling med hotellet direkte.

Det blir ti minutter å gå til/fra hallen og toget, så ta med ordentlig utejakker og sko

Hvis dere trenger å få tak i noen i løpet av helgen:

Jens	918 18 748	Kikki	911 77 301
Marit	906 49 377	Cathrine	980 86 526

## Hotell Opplandspokalen 20.-22. april 2018

Mikaela	Nilsborg
Isabella	Nilsborg
Mina	Herring-Olsen

Tuva	Lohne
Leah Gjerberg	Tresselt
Kamilla	Byrkjeland

Nora	Glad
Anniken	Nylund
Lotta	Røsting

Jarle	Skaathun
Lars Andreas	Engseth Skaathun

Sarah	Maxwell
Hedda	Skaug
Henriette Li	Sverdrup

Hedda K	Brenne
Helene B	Karstensen
Charlotte	Sundnes

Kine	Storholt
Nora	Bjørnardatter-Storholt

Martin	Solheim
Odin	O'Reilly
Håkon L	Nossen

Thea	Marthinsen
Celina	Øverby
Sally	Bukuru

Jowita	Frankowicz
	Frankowicz
Julia	Frankowicz

Helene S	Knudsen
Leah	Winnem

Odin	Fallsen
Mats	Lohne

Marit	Lillegraven
-------	-------------

Emilie	Lillegraven
Ida	Feyling
Ciara	O'Reilly

Aurora	Ølstad
Anniken	Gjør

Trine	Lillegraven
Jens	Lillegraven

trener/foreldre

Alle disse betaler for sine egne rom:

Yngve	Hellerud
Espen	Karstensen
Cathrine	Knudsen

Wenche	Nylund
Sandie	Dudlie

Roger	Lauritsen
Pai	Fallsen

Geir	Ølstad
Hege	Arntsen

dobbeltrom, kun lørdag - søndag