

## Velkommen til Melshei og nasjonal roverfemkamp 2004

Alle medlemmer av laget bør lese nøye gjennom dette brevet for å være mest mulig oppdatert på hva som kommer til å skje denne helgen. Og oppdatert rundt de praktiske forhold og regler vi har her i området.

### Praktisk

**Hytta:** Kjelleretasjen er åpen for alle. Deltakere og supportere skal ikke oppholde seg i den øverste delen av hytta. Respekter dette, bruk klokka ved døren dersom dere ikke kan se oss eller vi ikke er i kjelleren.

**Toaletter:** Finnes i kjelleren av hytta og på parkeringsplassen. Vær renslige!

**Dusj:** For de som ønsker det er der en dusj i kjelleren av hytta. Vi har også garderoben på Bogafjell skole til rådighet. Vi har dessverre problemer med å få tilgang til garderoben etter natt-o-løpet. Vær grei med hverandre og ikke søl, ellers stenger vi dusjen.

**Teltplass:** Det er tillatt å sette opp telt på gresset rundt hytta, samt i skogen på andre siden av bekken på nedsiden av hytta. Ikke sett opp telt ved flaggstanga, paradeplassen.

**Vann:** det kan hentes drikkevann fra vannpost ved hytta.

**INFO:** Alle oppslag om poeng og tider settes opp under bislaget på venstre side av hytta.

**Signaler:** Der brukes gasshorn for å signaliser deltakerne med.

- Lang tone. 5 minutter til neste øvelse starter.
- 3 Korte. Endring i program eller nytt oppslag.

**Kiosk/Varmestue:** Vi vil arbeide med å tilrettelegge en varmestue med salg av varm drikke i kjelleren av hytta. Salg av merker o.l skjer også herifra etter registrering.

**Femkampreglement:** Kan leses i varmestua

**Klager:** Skriftlig til overdommer, ikke mer enn en time etter resultatet er presentert.

### Program

#### Lørdag

08:45 Registrering avsluttes

09:00 Flagghais og velkommen. Ord for dagen.

09:30 Hemmelig oppgave DEL 1

11:30 Lunsj

12:30 Teori

13:00 Woodcraft

13:30 Demo av hinderløypa (Løypa er fra dette av godkjent for trening)

14:00 Oppvarming Dag-o-løp

14:30 Start Dag-o-løp (2 min intervall, kritisk tid = 100 minutter )

17:00 Middag

18:00 Hemmelig oppgave DEL 2

20:00 Leirbål. m/ trekking av løp rekkefølge for hinderløp.

21:00 Oppvarming Natt-o-løp

21:30 Start Natt-o-løp (3 min intervall, kritisk tid = 140 minutter )

03:00 Ro rundt teltene. Noen trenger søvn.

#### Søndag

09:00 Revelje / Flagghais / godmorgen / frokost

10:00 Oppvarming til hinderløp

10:30 Start hinderløp (3 min intervall, antatt vinnertid ca 9 min)

12:00 Mulighet for dusj og bad på Boganes skole

Ca 14:00 Premieutdeling og avslutting

*NB: Arrangør forstår at deltakerne ønsker å reise hjem i rimelig tid. Vi vil derfor gjøre vårt ytterste for å avslutte arrangementet så tidlig som mulig. Vi må uansett ha en verdig avslutting og kåre en vinner. Vi håper alle lagene respekterer dette.*