



Fra kyst til kyst i Frogn

Bemanning og telefonliste 2019

Sted og tidspunkt		Navn	Telefon	E-post	OK
Stab	Dal/Brevik 09.30-10.00	Jon Weydahl	47651690	jon-weyd@online.no	OK
		Grete Weydahl	45217907	gw@frognmarka.no	OK
		Kjell Wærnhus	90111547	kw@frognmarka.no	OK
		Hilde Degerud Jahr	92637310	hd@frognmarka.no	OK
		Einar Jahr	47755385	hd@frognmarka.no	OK
		Morten Hansen	92036261	mort-han@online.no	OK
Mat og Verving	Mindas kafé 14.00-17.00				
Mat og Verving	Søndre Gulbjørnrud 12.00-14.00	Øystein Giertsen	45401475	og@frognmarka.no	OK
		Bjørn Larsen	95168819	bl@frognmarka.no	OK
		Kine H. Thoren	41278936	kt@frognmarka.no	OK
		Trygve Almøy	95141344	ta@frognmarka.no	OK
		Jan Kraft	90602725	jk@frognmarka.no	OK
Park. vakt	Dal skole 09.30-10.00	Jon Weydahl	47651690	jon-weyd@online.no	OK
		Einar Jahr	47755385	hdjahr@online.no	OK
Bak tropp	Brevik br.- Digerud br. 10.15-18.00	Jon Weydahl	47651690	jon-weyd@online.no	OK
		Morten Hansen	92036261	mort-han@online.no	OK
Transport	09.30-18.15	Julius Myrland	47301318	julius@cemapack.com	OK
Guider		Kjell Wærnhus	90111547	kw@frognmarka.no	OK
		Leif Gulbjørnrud	97590168		OK
		Hilde Degerud Jahr	92637310	hd@frognmarka.no	OK
		Einar Jahr	47755385	hdjahr@online.no	OK
		Harald Lorentzen	92060893	hara-l@online.no	OK
		Frode Gjertsen	97070372	gf0403@gmail.com	OK



Skotøy og klær

Bruk stabilt skotøy og kle deg etter værforholdene.

Pauser underveis

Det blir hvilepauser under guidingen. Pass på å strekk løs.

Mat og drikke

Ta med eget drikke og en god matpakke. Sportsdrikk kan hjelpe på mot slutten av turen. Vi har drikke på Mindas kafé og Agnormåsan.

Gnagsår

Bruk godt skotøy som er tilpasset lange turer, eller som er ferdig inngått. Ved kryssing av Agnormåsan kan en lett bli våt på bena. Overvei derfor å ta med gummistøvler, eller benytt sko med goretex. For ekstra beskyttelse av huden kan du dagen før legge på sportstape med god hefte-evne på utsatte punkter, slik som hælen. Vi har sportstape og en enkel førstehjelpspakke med underveis

