



Juniorsamling i Odda

lørdag 1. - onsdag 5. august



Ås IL inviterer på vegne av AOOK til kretssamling for juniorene. Samlingen arrangeres umiddelbart etter Ultra-lang-NM på Odda, og er NM-forberedende

Fredag 31. juli

Mulig for de som er interessert å ankomme hytta for å ligge over til Ultra-lang-NM. Mulig vi kan koordinere noe felles mat hvis det er av interesse.

Lørdag 1. august

Frammøte på Boliden's firmahytte. Ligger 3 km nord for samlingsplass for Ultra-NM. Overnatting foregår der. Senger til alle, evt madrass på gulvet.

Søndag 2. august

1. "økt": Ekspedisjon "TyssøViaFerrata Elvejuving".
2. økt: Rolig løping i Ultra-NM-løypene. Sjekke ut "feil i frå i går"?

Mandag 3. august

1. økt: Rolig løping på kart fra hytta. "Synfaringstrening" på slutten av økta og lengre felles tøyning.
2. økt: Mellomdistanseøkt. Høy intensitet.

Tirsdag 4. august

1. økt: O-teknisk økt med vekt på skrålløping.
2. økt: O-teknisk økt. Intens del med parallellorientering.

Onsdag 5. august

Vask av hytta og hjemreise.
Lang o-teknisk økt på Rauland på veien hjem.

Annet:

Samlinga er i naturskjønne omgivelser! Det er korte avstander, så lite tid vil gå med til reise. Du kan regne med mye tid til avslapning, bading og fiskeing!

Transport:

Alle må komme seg til Odda selv. Meld fra ved påmelding om du også kan stille med bil som er disponibel til/fra øktene og til hjemreise.

Ledere/trenere: Kjell Blomseth og Kristian Ruud vil stille som ledere, men vi håper flere ledere er interessert i å være med!

Mat:

Vi lager all mat selv, og maten er inkludert i prisen.

Ta med:

Sovepose (eller dynetrekk, putevar og laken), håndklær, nok treningstøy, badetøy, fiskesaker, kompass, løperbrikke, skrivesaker, drikkeflaske etc.

Pris:

Ca 1200 kr pr pers. Inkluderer opphold, mat, kart og TyssøViaFerrata. Inkluderer ikke transport.

Påmelding:

Påmelding til Kjell Blomseth kjeblo@frisurf.no, mob. 48 00 16 31, innen **søndag 28. juni kl 20.00. OBS:** Samlinga blir avlyst dersom det ikke melder seg nok løpere (minst 10) og/eller det ikke melder seg nok ledere/sjåfører/biler. Avgjørelse om dette tas rett etter fristens utløp. Her blir det med andre ord ingen frist for etternølere!

