



Akershus og Oslo orienteringskrets

JUNIOR/YNGRE SENIOR

Vil du ha

HJELP I TRENING SARBEIDET?



*Kretsen har ansatt **KRISTIAN RUUD** for å kunne gi deg tips om trenings- og konkurranseplanlegging og korreksjoner i forhold til din gjennomførte trening.*

Mange av dere kjenner sikkert Kristian fra før. Like vel en kort presentasjon: Kristian er 25 år og har løpt orientering i flesteparten av de årene, og da for det meste for Østmarka OK. Han har holdt et høyt nivå med blant annet NM-gull som junior. Kristian har pedagogisk utdanning og har vært leder på NOFs sommerleire.

Er **du** interessert i dette? Ser du nytten av å få feed-back og gjennomtenkte kommentarer til det du ønsker å prestere og det du presterer? Vi regner med det!

Bruk av Kristians hjelp er **helt gratis**, men det knyttes noen betingelser til tilbudet. Du må:

- Løpe for en klubb i Akershus og Oslo orienteringskrets
- være mellom 17 og 22 år,
- være positiv til å gi av deg selv,
- ha som sportslig målsetting å kunne plassere deg på premieplass eller bedre i NM,
- uoppfordret rapportere til trener minimum 1 gang i måneden.

Tilbudet gjelder fra det tidspunkt vi får ordningen til å rulle å gå (anslår ca 1. mai) og ut sesongen til og med Blodslitet.

Vi gjør oppmerksom på at dersom interessen er stor vil Trenings- og uttakingsrådet i kretsen foreta et skjønnsomt utvalg. Vi presiserer også at de uttatte løperne *ikke* utgjør et kretslag. De uttatte løperne vil være løpere som får oppfølging individuelt, ikke som gruppe.

Du som er interessert i dette eller som har spørsmål omkring dette, tar kontakt med kretsen ved Kjell Blomseth, [kjblo\(æt\)frisurf.no](mailto:kjblo(æt)frisurf.no), 48 00 16 31, så snart som mulig, og **senest innen 20. april**.