



AOOK inviterer til dagssamling lørdag 6. februar



OPPMØTESTED:

Torshov skole:

http://www.gulesider.no/kart/?jsessionid=eF1LZJgI2Bt_XhD0Vz#lat%3D6645377.13732%26lon%3D599105.74906%26zoom%3D15%26layers%3D00B00%26userLon%3D599105.7596937869%26userLat%3D6645377.150068527%26poi%3Dtrafikk%26tab%3Daddress

Vi løper eller kjører til bislett stadion etter 1. økt (ca 3km):

http://www.gulesider.no/kart/?jsessionid=eF1LZJgI2Bt_XhD0Vz#lat%3D6644862.16104%26lon%3D597932.66643%26zoom%3D14%26layers%3DB0000%26userLon%3D599105.7596857153%26userLat%3D6645377.1500845505%26poi%3Dtrafikk%26route%3Ds_10.773404196153553%252C59.93389811198505%26route%3Da_10000172614%26routeType%3Dfastest%26tab%3Droute

Dagssamlingen blir avsluttet på bislett stadion etter 2.økt (ca. kl 16.30).

FOR HVEM?

Dagssamlingen er åpen for **alle** juniorer og seniorer (også åpent for løpere utenfor kretsen).

PÅMELDING

Til Carl Waaler Kaas (kaas@stud.ntnu.no) senest onsdag 3.februar.

PROGRAM

09.15: Oppmøte

09.30: Start økt I: Sprint prolog + jaktstart på kartet «Torshovparken». Husk EMIT-brikke!

11.15-12.00: Dusjing og lunsj. Medbrakt mat.

12.00-14.30: Hvile. Løperne oppfordres til diskusjon rundt formiddagens sprintøkt.

15.00: Avløpning økt II: Løpsteknisk trening og basisstyrke. (Oppvarming 15 min (ute), løpsteknikk/lette spenstøvelser 15 min (inne), basisstyrke 30 min (inne), nedjogging etter behov). Dusjing og avreise etter endt økt.

TA MED

- Klær til to treningsøkter. HUSK: DET KAN BLI KALDT!
- Emit-brikke og kompass
- Sko: Joggesko og sko for sprintorientering på snødekt asfalt. (Evtnt innesko for basisstyrke).
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (til lunsj og til etter øktene)!

SPØRSMÅL?

Rettes til undertegnede (mail: kaas@stud.ntnu.no, tlf: 41678180)

Vi sees til en lærerik og hyggelig samling med treninger av høy kvalitet!

Mvh

Carl Waaler Kaas