



# AOOK inviterer til dagssamling lørdag 6. mars



## **OPPMØTESTED:**

Jordal idrettsplass:

<http://www.gulesider.no/kart/?jsessionid=83E8FB7838196CBC865CBD2760D465AC#lat%3D6642699.1529%26lon%3D599688.73235%26zoom%3D15%26layers%3DB0000%26userLon%3D599680.187433485%26userLat%3D6642639.872489782%26tab%3Daddress>

Vi kjører til Ekeberg etter 1. økt:

<http://www.gulesider.no/kart/?jsessionid=83E8FB7838196CBC865CBD2760D465AC#lat%3D6640554.59367%26lon%3D599424.34386%26zoom%3D14%26layers%3DB0000%26userLon%3D599524.7467019346%26userLat%3D6640630.696861357%26tab%3Daddress>

Dagssamlingen blir avsluttet på Ekeberg 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](mailto:kaas@stud.ntnu.no)) senest onsdag 3.mars.

## **PROGRAM**

09.15: Oppmøte

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

11.15-12.00: Dusjing og lunsj på Ekeberg. 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 (ute), 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
- HÅNDKLE/MATTE TIL STYRKE (dersom vi ikke får tilgang til styrkerom med utstyr).
- Sko: Joggesko og sko for sprintorientering på snødekt asfalt.
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (til lunsj og til etter øktene)!

## **SPØRSMÅL?**

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

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

Mvh  
Carl Waaler Kaas