



AOOK inviterer til dagssamling lørdag 5. juni – Jukolaopkjøring!



OPPMØTESTED:

Liastua (Høybråten og Stovner sitt klubbhus i Gjelleråsen): <http://kart.gulesider.no/m/pcqew>

ANKOMST/TRANSPORTMIDLER:

Bil: Parkering på Tokerud skole (<http://kart.gulesider.no/m/pcmaf>)

T-bane: Liastua er i gangavstand fra Stovner T-banestasjon (<http://kart.gulesider.no/m/pcuuQ>)

FOR HVEM?

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

PÅMELDING

Til Olav Bakken (olav.bakken@ikt-consulting.no) senest tirsdag 1.juni.

PROGRAM

09.15: Oppmøte. Info om 1.økt.

09.30: Start oppvarming.

10.00: Økt I. Start fellesstart med gaffling på kartet «Gjelleråsen». Løypelengde ca 6km. Husk EMIT-brikke!

11.15-12.00: Dusjing og lunsj på Liastua. Medbrakt mat. Mulighet for å kjøpe drikke.

12.00-14.30: Hvile. Løperne oppfordres til diskusjon rundt formiddagens økt og forberedelser til Jukola.

15.00: Økt II: Rolig o-teknisk momentøkt fra Liastua.

TA MED

- Klær til to treningsøkter
- Emit-brikke og kompass
- O-sko
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (til lunsj og til etter øktene)!

SPØRSMÅL?

Rettes til undertegnede (mail: kaas@stud.ntnu.no, tlf: 41678180) innen tir 25.mai. Spørsmål etter dette rettes til Olav Bakken (olav.bakken@ikt-consulting.no).

Møt opp til en utviklende, lærerik og hyggelig samling med treninger av høy kvalitet!

Mvh

Carl Waaler Kaas for AOOK