



Ås IL og Kolbotn/Skimt
inviterer på vegne av AOOK til:
**kretssamling for 13-14 åringer
(15-16 år) Ås, 1 .april**



Som erstatning for den avlyste samlinga i Fredrikstad inviterer Akershus og Oslo O-krets, Kolbotn/Skimt og ÅS IL til dagsamling for 13-14 åringer i kretsen lørdag 1.april. 15-16 åringer kan også delta.

Oppmøte: Kl 10 00 ved Ås ungdomsskole

Kom ferdig skiftet

1. økt: (start ca 10.15)

- Gate-o-løp i Ås, både på vei og sti, på bar asfalt og snø/islagte stier

Mat og avslapping:

- Vi ordner et skikkelig lunsjmåltid til alle

2. økt:

- Nano-o i gymsal – hurtighurtig orientering blant gymsalsapparater

3. ”økt”:

- Bading/svømming i Ås Folkebad, vegg i vegg med gymsalen

Avslutning: ca 17.00 (kommer tilbake med mer info om dette endres)

Praktisk info: Påmelding til samlingen innen onsdag 29.mars til :

Guri Drottning Aarnes på e-post: guri@maximite.no

Informasjon: Lurer dere på noe, kan vi kontaktes telefonisk.

Lise Byom-Nilssen tlf. 66 99 15 75 / 95 17 25 72

Økonomi: Egenandel kr 100,- (Regning sendes klubbene i etterkant)

Transport: Klubbene er selv ansvarlig for transport av sine løpere til og fra samlingen.

Ta med: O-tøy og løpesko

Badetøy

EKT-brikke

Nok treningstøy til 2 økter – en ute og en inne

Velkommen til samling!

Hilsen ÅS IL og Kolbotn/Skimt