



Juniorsamling i Ski

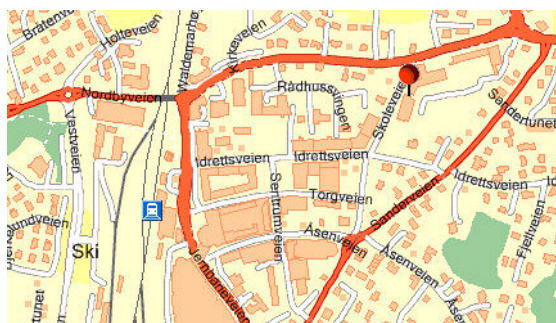
lørdag 8. - søndag 9. november



Ås IL inviterer på vegne av AOOK til avsluttende kretssamling for juniorene i Ski 8. – 9. november

Lørdag 8. november

- Kl. 14.30 Frammøte Ski Ungdomsskole, ca 500 m fra Ski jernbanestasjon. Rolig langtur, enkel o-ing på 1:50.000 kart!
- Kl. 17.30 Bowling og pizza.
- Kl. 20.00 ”Vinteren - 6 måneder å bli bedre på!” v/Olav Lundanes



Søndag 9. november

- Kl. 07.00 Rolig morgenjogg, ca 45 min.
- Kl. 08.30 Frokost
- Kl. 10.00 Valgfritt ett av disse tilbudene:
 - a) Løpsteknikk v/Henrik Solbu. Avsluttes med et sprint-o-løp
 - b) Svømmeteknikk v/Håvard Langdalen. (Ofte kan svømming være alternativ trening når man er skada. Det kan derfor være greit å ha noen tommelfingerregler på plass når det gjelder teknikken.)
- Kl. 12.30 Lunsj
- Kl. 13.00 Fair play i orienteringen. Kjell Blomseth innleder, alle diskuterer.
- Kl. 14.30 O-trening
- Kl. 16.30 Vask av kropp og rom. Hjemreise.

Transport: Alle må komme seg til og fra Ski selv.

Ledere/trenere: Arrangørklubben stiller med trenere og ledere. Det er fint om klubbtrenere også deltar med tanke på oppfølging og gjennomgang av opplegget.

Mat: Vi serverer enkel frokost og lunsj på søndag.

Ta med: Sovepose (eller dynetrekk, putevar og laken), liggeunderlag, håndklær, nok treningstøy, svømmetøy, kompass, løperbrikke, skrivesaker, drikkeflaske etc.

Pris: Sannsynligvis gratis, avhenger av deltakerantallet. Samlinga er sterkt sponset av kretsen. Mat, bowling og pizza er inkludert.

Påmelding: Påmelding til Kjell Blomseth kjeblo@frisurf.no, mob. 48 00 16 31, innen onsdag 29. oktober (viktig pga bowling-bestilling). Opplys navn, klubb, alder, e-post, tlf.

Gi beskjed: ... om du velger løpsteknikk eller svømming. (Hvis det blir veldig ujevnt fordelt er det mulig vi av instruksjonsmessige årsaker må tvangsfordele dere.)

Gi også beskjed: ... hvem som blir med som ledere fra klubben.

Spørsmål om samlinga: kan rettes til Kjell Blomseth, se epost og telefon over.