



AOOK inviterer i samarbeid med Sarpsborg OL til dagssamling lørdag 8. januar



GENERELT

AOOK ønsker i år å ha større andel o-teknikk i terreng på dagssamlingene. Det satses derfor på å oppsøke best mulig treningsforhold i Oslo, Akershus og omegn. Årets første dagssamling er derfor lagt til Sarpsborg og deres «Vinterfestivalen» (Innbydelse vinterfestivalen:

<http://bit.ly/fLMUOy>). Det kan naturligvis ikke garanteres perfekte forhold for o-teknikk i Sarpsborg heller, men per 22.desember er forholdene i terrenget gode nok til at man vil få gode tekniske økter i terrenget:)

PROGRAM

10.00: Første start sprint. Møt opp i god tid! (Ingen garderobe, så kom ferdig skiftet!)

12.00: Start jaktstart fra SOLhytta.

13.00-16.00: Lunsj, avslapning og TEKNISK TØRRTRNING (tar 30min-1t, dersom interessen er tilstrekkelig)!

16.30: Avreise 2.økt i Skjebergmarka. 6 km gaflet nattøkt. Hjemreise direkte etter nattøkt.

FOR HVEM?

Dagssamlingen er åpen for *alle* juniorer og seniorer. Det kommer til å komme mange løpere fra Østfold, så konkurransen blir bra!

PÅMELDING

NB! Alle melder seg selv på løpene i «Vinterfestivalen» her:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1518>

Påmelding til AOOK sitt supplerende opplegg (en teknisk tørrtreningsgodbit mellom øktene + nattøkt) til Olav Bakken (olav.bakken@ikt-consulting.no) senest onsdag 5.januar 2011.

ETTERANMELDING

Det er mulig å etteranmelde seg til Vinterfestivalen (ordinær påmeldingsfrist onsdag 5.januar) helt fram til 1 time før første start. Etteranmeldingsgebyr kr 20,-/løp.

TA MED

- Klær til to treningsøkter. HUSK: DET KAN BLI VELDIG KALDT!
 - Tips: Våtsokker, buff, lue, tjukke hansker, ulltrøye,...
- Emit-brikke og kompass
- Sprintsko og O-sko
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (lunsj og til etter øktene)!

VEIBESKRIVELSER:

Oppmøte sprint prolog: Grålum ungdomsskole. Merket fra rundkjøring ved Quality Hotell.

Veibeskrivelse: <http://kart.gulesider.no/m/IZxUY>

Etter sprinten kjører man til SOLhytta.

Veibeskrivelse: <http://kart.gulesider.no/m/IZx2z>

Nattøkt i Skjebergmarka.

Kjørebekrivelse: <http://kart.gulesider.no/m/IZxWd>

Kjørebekrivelse siste del: <http://kart.gulesider.no/m/IZxGK>

SPØRSMÅL?

Rettes til Olav Bakken (mail: olav.bakken@ikt-consulting.no, tlf: 90981618)

Velkommen til en lærerik og hyggelig samling med treninger av høy kvalitet. Håper det er mange som ønsker å benytte muligheten til å utvikle seg teknisk! Jeg kommer desverre ikke til å være tilstede da jeg er i Sør-Afrika på dette tidspunktet, men det vil være (minst) en person fra AOOK tilstede for sørge for at opplegget går som smurt.

Mvh

Carl Waaler Kaas