



Akershus og Oslo o-krets  
Kretssamarbeid junior/senior

## Dagssamling lørdag 8. februar Oslo Sprint dag 1 - fra Bislett stadion

AOOK inviterer til dagsamling med to økter og foredrag mellom øktene

**Tider:** Lørdag 8. februar kl.10.00 for første økten. Foredrag kl.12.00. Andre økt ca kl.14.30

**Fremmøte:** Bislett stadion midt i Oslo. Garderobe og møterom. Inngang nordøstre hjørne som til innendørsbanen.

**Hovedmål for samlingen:** Gode sprinttreninger med litt lengde.  
Foredrag om aktuelt tema (foredragsholder ikke klar ennå).

**Beskrivelse:** Første økten blir forsøkt lagt som en momentøkt sprint med en viss lengde.  
Oppvarming ut til kartet og nedjogging tilbake.  
Andreøkten blir sprint konkurranse med litt forlenget løype ca 25 min.

**Kart:** Sprintkart i 1:4000 signert Helge Gisholt. Produsert i 2011 og 2012

**Terreng:** Bysprinter med innslag av park.

**Løypeleggere:** Anders Nordberg (1. økt) og Vidar Benjaminsen (2. økt)

**Påmelding:** I Eventor innen onsdag 5. februar kl.23:59. Mulighet for etteranmelding.

**Mat og skift:** Det er garderober på Bislett stadion.

**Informasjon:** Vidar Benjaminsen, e-post: b-sats@online.no, mob: 93204790



### Kommende AOOK-aktiviteter:

- 1. mars - Dagssamling
- 7-9. mars - Helgesamling Halden Orienteering Tour
- 15. mars - Dagssamling Oslo Sprint Camp
- 4-6. april - Vårsamling (sted ikke avklart)