



**AOOK inviterer til dagsamling
søndag 26. september
(NB: DAGSSAMLING FLYTTET TIL
ASKER!)**

OPPMØTESTED:

NB! KORREKSJON: Vestlia i Asker: <http://kart.gulesider.no/m/pkmaQ>

FOR HVEM?

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

PÅMELDING

Til Carl Waaler Kaas (cwkaas@gmail.com) senest tirsdag 21.juni.

NB! ALLE DELTAKERE PÅ DAGSSAMLINGEN MÅ SELV MELDE SEG PÅ ASKER
SITT KRETSLØP HER: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1344>

PROGRAM

Samlingen innledes med Asker sitt kretsløp og avsluttes med en momentøkt. Tidsskjema:

10.30: Økt I: Første start kretsløp (samlingens deltakere får starte før første ordinære start som er kl.11). Startlister og innbydelse/PM til løpet finner dere etterhvert her:

<http://asker-skiklubb.no/orientering/2/trimtex-cup-26-sept/>

11.30-12.30: Dusjing og lunsj på Vestlia. Medbrakt mat. Det er også kiosk på løpet.

12.30-14.30: Hvile. Løperne oppfordres til diskusjon rundt formiddagens økt.

15.00: Økt II: Rolig o-teknisk momentøkt. Varighet ca.1t.

TA MED

- Klær til to treningsøkter
- Emit-brikke og kompass
- 2 plastlommer (en til deg selv og en til klubbkameraten din som har glemt;)
- O-sko
- Håndkle og skiftetøy
- Mat og drikke (til lunsj og til etter øktene)!

SPØRSMÅL?

Rettes til undertegnede (mail: cwkaas@gmail.com, tlf: 41678180).

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

Mvh

Carl Waaler Kaas for AOOK