**DAGSSAMLING LØRDAG 4.MARS**

Det nærmer seg sesongstart og vi inviterer alle løpere på kretslaget i Aust- og Vest- Agder til dagssamling i Arendal lørdag 4.mars. Vi håper mange har lyst til å skjerpe o teknikken og få løpt litt på kart i skogen før sesongstart i Danmark helga etter! Øktene blir svært relevante for testløpa på Granestua i mai, så vi oppfordrer spesielt juniorløpere som skal delta her til å prioritere samlingen!

**Oppmøte**

Nesheim skole: kl 9.30

<https://goo.gl/maps/wbqy3vzKaFm>

**Trening:**

1. økt: kl 9.30. Postplukk på Bjørnebo kartet. Krevende o teknisk løype, 4,5 km. Men mulighet for å kutte løypa og forenkle den. Postskjermer.
2. økt: kl 14.00. Langdistanse på Skjulestad kartet, naboterrenget til Granestua. Fokus på veivalg og veksling mellom lange veivalgsstrekk og kortere strekk som krever kompassbruk. Lang løype 8,5 km, kort løype 3,9 km, men flere muligheter for å gjøre løypene kortere.

**Praktisk informasjon**

Ta med:

Godt med varmt skift, ekstra sett treningstøy (til økt 2, det er ikke gøy å ta på vått tøy..), kompass, rikelig med mat og drikke.

I pausen mellom øktene har vi lånt et møterom på Sør Amfi. Her kan vi varme oss, spise niste og lade opp til neste økt. Men vi må skifte på forhånd, vi har ikke tilgang til garderober og ingen må gå inn på o sko.

Vi skal forflytte oss en del mellom øktene og pause, så fint om du kan oppgi om du har mulighet til å stille med bil, og hvor mange du evt har plass til. Foreldre/ledere er veldig velkomne til å delta på treningene!

Vi håper du vil bli med på samling og at kretslaget kan bidra til å skape et sosialt miljø på tvers av klubbene i Aust og Vest Agder og samtidig tilby gode treninger!