Invitasjon kretslagssamling 4.-5.november

Treningssamlingen er felles for kretslagene i Aust- og Vest-Agder. Den er også åpen for eliteseniorløpere. Neste års hovedfokus blir Hovedløpet i Kristiansand og NM på Vegårshei. Forhåpentligvis kan vi presentere en plan for 2018 på samlingen.

Lørdagen blir det to O-tekniske økter på NM junior-nivå på Vegårshei. De kan kuttes slik at de yngste kan løpe deler av øktene. Etterpå drar vi til Granestua hvor vi skal overnatte. På kvelden blir det informasjon om NM-terrenget og nyttige tips i forberedelsen dit.

Søndag rydder vi oss ut fra Granestua og deltar på Graneløpet som arrangeres på samme sted. Dette er et langdistanse O-løp med fellesstart.

Egenandel for turen: 250 kr

Foreløpig program:

Lørdag:

10.00 Oppmøte Vegårshei(nærmere angitt sted kommer snart)

10.15 Treningsøkt i litt høyere tempo i NM relevant terreng med EKT/ tidtaking

12.00 Lunsj med medbrakt matpakke og drikke. Vi satser på å finne et sted å være inne mellom øktene.

14.00 Rolig treningsøkt i NM relevant terreng med postskjermer eller merkebånd

15.00 Felles avreise til Granestua der vi dusjer og overnatter

16.00 Varm suppe

18.00 Middag

18.30 Informasjon/foredrag om Vegårsheiterreng

Presentasjon av kretslagets plan og mål for 2018 sesongen

Søndag :

8.30 Frokost og rydding

10.45 Bussavgang til start Graneløpet

Pakkeliste:

Laken, sovepose, innesko, håndkle, toalettsaker, varmt tøy, treningstøy/ O-tøy, løpesko, emit-brikke, kompass, drikkeflaske.

Ta gjerne med kortstokk,spill etc.

Dersom noen foreldre kan tenke seg å være med som leder er det flott. Vi er også avhengig av nok sjåfører fra Vegårshei til Granestua på lørdagen.

Påmelding til samlingen gjøres på Eventor (Velg kategori og Vis treninger for at samlingen skal vises) Husk også å melde deg på Graneløpet i tillegg.

Påmeldingsfrist både samling og Graneløpet er mandag 30.oktober.

Håper mange har lyst til å bli med på samling!

Spørsmål kan rettes til Marianne Hauge,

mobil 95940769 eller mail: mhauge4@gmail.com