



## **Felles Kretslagssamling på Tveit IL klubbhus Solsletta 21 – 22 april 2018**

I fbm. Sørlopene arrangerer kretslagene i Aust og Vest Agder felles kretslagssamling med overnatting på Tveit IL sitt klubbhus på Solsletta mellom løpene. Solsletta er også samlingsplass for Sørlopene i år.

Treningssamlingen er et samarbeid mellom kretslagene i Aust- og Vest-Agder og er for alle orienteringsløpere fra 13-20 år i Aust- og Vest-Agder. Påmelding til samlingen gjøres i eventor senest onsdag 18. april. (Velg kategori og vis treninger for at samlingen skal vises)

Du må selv melde deg på Sørlopene i eventor. I tillegg til sosialt samvær vil samlingen inneholde foredrag og løpsanalyse fra ungdomsløypene i dag 1 i Sørlopene.

I løypegjennomgangen vil vi prøve å bruke livelox. Alle må ordne seg sin egen bruker i eventor. Viktig at flest mulig også har med seg GPS-klokke. Hvis ikke du har så prøv å låne en.

Samlingen er inkludert i avgiften for medlemmer av kretslagene. Ev. andre betaler kostpris.

### **Foreløpig program:**

#### **Lørdag**

Vi deltar på Sørlopene dag 1.

Samling starter etter premieutdelingen.

Mellommåltid/Varm suppe

Ev. restitusjonsøkt for de som ønsker

Middag

Tone Wigemyr har et praktisk foredrag hvor vi lærer om skadeforebyggende treningsøvelser

Løypegjennomgang

David forteller om jrVM-uttaksløp USA

Snacks og sosialt samvær



## **Søndag**

Frokost

Pakking og rydding

Vi deltar på Sørløpene dag 2

Hjem

## **Pakkeliste:**

Sovepose, underlag, innesko, håndkle, toalettsaker og varmt tøy, treningstøy/ o-tøy, o-sko/løpesko, emit-brikke, kompass, GPS-klokke, drikkeflaske, litt lørdagsgodt/snacks.

Ta gjerne med kortstokk, spill etc.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Jon Terje Ekeland tlf 95816608 eller på mail: [jont-e@online.no](mailto:jont-e@online.no)

Håper mange har lyst til å bli med på samling.

Velkommen!

Hilsen Aust og Vest-Agder O-krets.