

Velkommen til årets første kretslagssamling for AAOK og VAOK 5.1.19!

Vi kickstarter året med en treningsdag på Tromøya. Trauma lager to gode økter til oss. I pausen blir vi på Kjennheim, klubbhuset til Trauma. Der kan vi skifte, spise og slappe av. Det er ikke dusj. Ta med god niste, godt med treningstøy, varme klær og kompass!

1.økt-

10.00: Oppmøte i nærheten av Skarestrand, se kart i eventor. Det blir merket fra Skarekrysset, etter Sandnes skole. Økta er en mellomdistansetrening. Økta består av to sløyfer slik at det er mulig å løpe 2,3 km, 3 km eller 5,3 km. Økta skal løpes i høyt tempo og fokus er å ligge på forskudd. Terrenget er spennende, variert, detaljrikt og ukjent for de fleste.

2.økt

14.00: Postplukk på 5-6 km fra klubbhuset på Kjennheim. Økta kan kuttes. Økta skal løpes rolig, fokus er å ligge på forskudd.

Påmelding i Eventor innen torsdag 3.1.