



Akershus og Oslo o-krets  
Kretssamarbeid junior/senior

## Dagssamling lørdag 29. november Skullerudstua, Oppsal

AOOK inviterer til dagsamling med to økter, lunsj og foredrag mellom øktene

**Tider:** Lørdag 29. desember kl.09.30 for første økten. Foredrag kl.12.30. Andre økt kl.14.00

**Fremmøte:** Skullerudstua er samlingslokale for begge økter og foredrag.

**Hovedmål for samlingen:** 1. Basis o-teknikk. Trene på kurveforståelse. Trene på kompassløping. 2. Stafett-match. Trene på å løpe i stafett-felt.

**Beskrivelse:** Første økten består av en del med kurve-o, en del med kompass-løping og en del postplukk i ulike momenter. Andreøkten o-stafett-intervaller. Vi deler oss inn i noenlunde jevnbyrdige grupper og løper runder med restarter.

**Løyper:** 1. økt med tre varianter fra 4 til 8 km. Kun postmarkeringer med bånd. 2. økt 5 x 1,5 km o-intervaller. Mulighet for å justere antall drag.

**Kart:** Skullerudåsen 1:10000 Oppsal Orientering

**Terreng:** Moderat kupert flott skogsterreng.

**Løypeleggere:** Vidar Benjaminsen

**Påmelding:** I Eventor innen torsdag 27. november kl.23:59.

**Mat og skift:** Det er garderobe og dusj på Skullerudstua. Det blir servert varm suppe og brød til lunsj. Vann, evt. annen drikke kjøpes selv.

**Foredrag om Tiomila:** «Hva skjedde i teten på Långa Natten 2014, med Nicholas Oskarsson – og hva vil skje på Tiomila 2015»

**Egenandel samling:** Kr. 100,- for begge økter inkludert mat, foredrag, kart og garderober. Blir fakturert klubbene i etterkant.

**Informasjon:** Vidar Benjaminsen, e-post: b-sats@online.no, mob: 93204790

### Kommende AOOK-aktiviteter:

Onsdag 11. desember - 3000 meter test Bislett  
Lørdag 10. januar - Dagssamling Nordødegården, Moss  
Lørdag 8. februar - Dagssamling 2x sprint Oslo  
Lørdag 8. mars - Dagssamling 2x sprint Oslo  
Torsdag 26. mars - 3000 meter test Bislett  
Onsdag 15. april - AOOK testløp Tiomila