



Akershus og Oslo o-krets
Kretssamarbeid junior/senior

Sprintløp lang lørdag 7. FEBRUAR 2015 Kvænerdalen i Oslo

AOOK inviterer til sprintløp lang, med løyper av Anders Nordberg
med emit, tidtakning og resultatliste.
Opplegget er åpent også for ungdomsløpere.

Tider: Lørdag 7. februar kl.9.30 - 11.00. Fri starttid innenfor dette intervallet.

Fremmøte: [Kvænerdalen Oslo øst](#) (se kart), Enebakkveien 71, ved p-plass anleggsområde like øst for kryssing av Alnaelva

Hovedmål for samlingen: 1. Innøve sprint-teknikk, ligge på forskudd med orienteringen.
2. Veivalgsuttak i sprintløyper.

Beskrivelse: Det blir kun en økt denne dagen. En lang sprintøkt med Emit og strekktider.

Løyper: Lang, 8,6 km / 19 poster. Kort 4,2 km / 10 poster (angitt i løpslengde).
Underlaget er vei, opptråkkede stier og trapper. Anbefaler joggesko med pigg. Pr 31/1 var det hard snø eller litt isete mye av løypa.

Kart: Svartdalen, 1:4000 / 2 m utgitt 2004 (enkelt revidert)

Terreng: Småkupert, flatt og en skråli med mye stigning.

Løypeleggere: Anders Nordberg

Påmelding: [I Eventor innen torsdag 5. februar kl.23:59.](#)

Mat og skift: Det er ikke mulighet for innendørs dusj eller skift. Ta derfor med klær til rask skift ute.

Egenandel samling: Ingen egenandel på denne samlingen..

Informasjon: Anders Nordberg, e-post: anordber@hotmail.com, mob: 91306986

Kommende AOOK-aktiviteter:

Lørdag 7. mars - Dagssamling 2x sprint Oslo
Torsdag 26. mars - 3000 meter test Bislett
Onsdag 15. april - AOOK testløp Tiomila