



Kretssamling Furumo 3.mai

Treningsrådet inviterer alle fra 13 år til kveldssamling på Furumo onsdag 3.mai

Program:

17.30 oppmøte

18.00 Start 3000m test

Etter testen blir det løpeteknisk trening med Hilde Hovdenakk, og vi inviterer alle med på kveldsmat med et lite foredrag om løping/trening etterpå. Også muligheter for å bade for de som vil det.

Hvis det er noen som på grunn av skader eller andre ting ikke kan løpe testen er dere hjertelig velkommen til å være med på trening/foredrag/bading.

Ta men treningstøy, lette løpesko, skiftetøy, badetøy og ev penger til bading.

Klubbene blir fakturert for kveldsmat/leie av lokale i ettertid.

Påmelding i Eventor <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2020> innen søndag 30. april

Kretssamling Larvik 21.mai

Treningsrådet inviterer alle fra 13 år til kretssamling i Larvik søndag 21. mai

Program:

Deltakelse i Larvik OK sin sprintstafett. For de som ikke kan stille fulle klubb lag så mikser vi lag så alle kan være med. Klubbene melder selv på lag og gir beskjed til Isa hvis de har noen ekstra så melder vi på kombilag.

Etter sprintstafetten slapper vi litt av og spiser medbrakt matpakke/drikke (vi kan være på Larvik sitt klubbhus hvis været er dårlig).

2.økta trener vi på en av Larvik sine opplegg som ligger ute (i skogen)

Pizza på Peppes i Larvik før vi reiser hjem.

Kjøring i privatbiler.

Ta med: Sprintutstyr, tøy/sko for trening i skogen, stor matpakke/drikke, penger til Pizza

Påmelding i Eventor <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2021> innen søndag 14.mai

Ved spørsmål ta kontakt med Isa, isaheg@online.no, tlf 91162287