



## Invitasjon til Kveldssamling

---

*Onsdag 8. januar 2014*

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling for kretsens 13–16-åringar.

Tid: Onsdag 8. januar klokka 18:00

Sted: NTNU Dragvoll, utenfor hovedinngangen.

### Program

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: 3D-orientering inne på Dragvoll

19:30: Trond Einar Moen Pedersli og Andreas Sølberg deler noen tanker om trening, forberedelser og hvordan det var å løpe junior-VM. Det blir pizza-servering, men alle tar med egen drikke.

20:30: Avslutning

Ta med:

- Treningstøy til utendørs løpetur
- Refleksvest og sko etter forhold
- Treningstøy til å løpe inne (lurt å ha på under uteklærne)
- Emit-brikke
- Drikke til maten
- Skiftetøy (ingen dusj)

Påmelding innen 6. januar klokka 22:00 her <http://www.doodle.com/u2pwdqaetmhuhqgg>. Merk påmelding med navn og klubb.

Velkommen!

Vennlig hilsen

Tomas Eidsmo