



## Informasjon frå ÅKBIL om Holmenkollstafetten 12. mai 2012

(Referat frå informasjonsmøte 07.03.12)

### Treningar skjer onsdagar 17.30

- Fyrste trening 14. mars.
- Oppmøte ved klubbhuset til Jotun.
- Variert løpstrening ved trenar Edvin Moen (Oppvarming, intervallar, bakketrening og fartsleik).
- Alle interesserte bør møte opp på flest mogleg treningar. Om det er fleire som vil delta enn 15 blir t.d oppmøte på treningar veid opp mot resultat på testløp. Andre avgjerande faktorar er kjønnsfordeling på laget og at me vil ha minst 10 som er tilsett i Årdal kommune.
- **Alle som vil trene utan å delta på stafetten må gjerne kome. Det er sosialt og moro å løpe med andre! Me har ikkje krav til god form eller fancy utstyr ☺**

### Om stafetten:

- Det blir avreise fredag 11.mai i buss. Overnatting frå fredag til laurdag på Radisson Blu Scandinavia ved slottsparken. Dobbeltrom er tinga. Felles middag på fredag. Stafetten begynner rundt 16-tida på laurdag. Etter stafetten får alle dusja på hotellet før bussen kjører heim att. Laget dekkar reise og overnatting med frukost.
- Stafetten har 15 etappar som blir fordelt av trenar Edvin Moen etter testløp tidlig i mai.
- Alle deltakarar på stafetten må vere medlemmar av ÅKBIL. Medlemskontigent er på 300,-

**Vel møtt på trening! ☺**

**Helsing Årdal kommunale bedriftsidrettslag (ÅKBIL) ved leiar Stine Mari Måren Elverhøi**