

## **JHOF:s vår-kick-off 1:a maj för ungdomar**

Efter första deltävlingen i Länsförsäkringars ungdomsserie (Björkbackaparken Östersund) så bjuder vi in till en träff på skidstadion i Östersund för alla orienterare mellan 9-20 år i Jämtland-Härjedalen. Du som är parasportare kan också vara äldre.

Vi kommer att träna lite lätt, prata orienteringsteknik och göra lära-känna övningar. För ungdomar från 13 år och uppåt kommer vi också pröva på banläggning med digitalt banläggningsstöd. Dagen avsluta dagen med gemensam pizza-middag!

Alla ungdomar födda 2015 och tidigare är välkomna. Du som ledare till barn och ungdomar är också välkommen att vara med. Vi kommer att dela in oss i grupper efter ålder och nivå.

Om du vill kan du duscha och byta om i omklädningsrummen vid skidstadion innan vi startar. Vi bjuder på pizza som avslutning men se till att äta något eget direkt efter tävlingen.

**Tid och plats:** 14.00-17.00 i nya sekretariatet på Östersunds skidstadion.

**Utrustning:** Kläder för lättare utomhusträning

**Anmälan:** via [denna](#) länk senast 28 april.

**Frågor:** Erik Söderhjem, erik.soderhjem@hotmail.com, 070-67 32 788.

<https://forms.gle/sojMtxHRFjtnbM63A>