



Jämtland Härjedalens orienteringsförbunds ungdomskommitté ordnar stolt:

Träningsdag i orientering för ungdomar 9-19 år
och parasportare.

Lördagen den 14 juni



Plats:

Frösö Park, samling vid sporthallen

<http://maps.google.com/maps?saddr=&daddr=63.1934379216798,14.4797824128698>

Program:

9.00 Samling

9.30 Uppvärmning

10.00 Teknikträning – orienteringsbana

12.00 Lunch – ta med egen pastasallad, mackor eller vad ni gillar att äta

13.00 Uppvärmning och info

13.30 Lagtävling/stafett – korta orienteringsbanor

15.30 Avslut

Anmälan:

Det kommer att finnas banor i lämplig svårighetsgrad för alla ungdomar. Ange färgen på den svårighetsgrad av bana som föredras. Anmäl via Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/54814>

Utrustning:

En liten plastburk med lock – denna har en superhemlig uppgift som inte avslöjas ännu.

Kläder och skor för orientering gärna två omgångar, kompass, överdrag och en torr tröja att ha på under lunchen. Lunchmatsäck. Vattenflaska. Badbyxor och en handduk om man vill åka ner till Kungsgårdsviken och bada efteråt.

Väder och vind:

Det kommer att bli soligt och fint men om det ändå regnar och blåser så har vi sporthallen att hålla till i då vi tar lunch mellan träningarna.

Frågor:

Skicka gärna ett mail: kalle.eneland@gmail.com