VOF Ungdom, Träningsdag för 13-16

Samling söndag 26 januari kl 10:00 vid Släta IP, ca 10 km väster om Köping. Kolla kartan i Eventor om ni inte vet var det är. Ingen extra vägvisning kommer att sättas ut. Direkt efter samling och genomgång startar förmiddagens träning. Träningen består av kortare OL-slingor. Syftet med träningen är att öva orientering i hög fart. För att inbjuda till hög fart har slingorna liknande längd vilket gör att man kan starta samtidigt, på varsin bana, och utmana varandra om att komma först i mål. För att göra det tävlingslikt kommer vi att ha SportIdent på kontrollerna.

Efter träningen finns möjlighet till dusch och ombyte i paviljongen vid Släta där vi sedan äter medhavd lunch och har en trevlig stund tillsammans. Tänk på att möjligheten att värma mat är begränsad så om alla tar med mat som behöver värmas på plats riskerar kön att bli lång…

Efter lunch kör vi dagens andra pass som blir microorientering på en karta inne i Köping.

Om det är så mycket snö att det är eller kan bli skidspår kan vi inte vara i området där slingorna är planerade. Ev kan eftermiddagens träning också påverkas om det är mycket snö. OM det är så mycket snö att planeringen behöver ändras meddelas detta till ungdomsledare i respektve klubb innan lördag 25/1 kl 12:00.

Anmälan via Eventor senast onsdag 22 januari. Vid anmälan finns 3 klasser att välja på: heldag, förmiddag och eftermiddag. Välj klass efter vilka pass ni vill och kan vara med på. Det är ingen skillnad på träningen för dem som deltar på båda eller ett av passen. Klasserna är för att veta hur många som är med på respektive pass och kunna skriva ut rätt antal kartor. Med tanke på kartorna ber vi ledare som planerar att följa upp löpare att anmäla sig i samma klasser som ungdomarna.

Frågor besvaras av Johan Celander, 070-2862189, johancelander@hotmail.com

Välkomna!