



VSOK och VOF bjuder in till

## OL Upptakt 9-12 år

Välkomna till OL upptakt i Västerås för ungdomar 9-12 år.

**När:** Lördagen 21 mars, 10:00 – ca 14:30

**Var:** Orientalen, Önstavägen 1, Västerås

**Samling:** Orientalen, 10:00, ombytta och klara för gemensam uppvärmning till start för förmiddagspasset.

### Program:

10:00 – 11:30	Orienteringsträning
11:30 – 12:00	Dusch, Orientalen
12:00 – 13:00	Lunch, Orientalen
13:00 – 14:30	OL 5-kamp: Lekfulla och orienteringsinspirerade övningar

Både för och eftermiddagspassen kommer att genomföras utomhus. Klädsel och utrustning för normal orienteringsträning. Det finns möjlighet till ombyte och dusch också efter em passet. De som har en Sportident-pinne kan ta med dessa, men både pinne och kompass finns också att låna.

**Lunch:** Till självkostnadspris, ca 30 kr/person. Anmäl ev. allergier via mail nedan. Det går också att ta med/värma egen mat, anmäl då även detta till mailen nedan.

**Anmälan:** Via Eventor (klubbtävling) senast den 18 mars;

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/28974>

Alla, oavsett ålder, inklusive ledare/föräldrar som vill ha karta och/eller lunch anmäler sig (eller skickar ett mail).

Vid frågor eller behov av ytterligare information, vänligen tveka inte att kontakta oss;

Mattias Löfqvist, 072-214 6603, [mattias@lofqvist.ws](mailto:mattias@lofqvist.ws) alt. [GVG.VSOK@gmail.com](mailto:GVG.VSOK@gmail.com)

Välkomna önskar Västerås SOK!