



# Inbjudan

## VOF Ungdom Upptakt 13-16

### Träning Orange Violettt nivå

### Vedbo, söndag 21 mars

**Samling & Parkering:** Söder om för detta Wenströmska gymnasiet. Se 1 i länken nedan.

<https://kartor.eniro.se/m/JtvS7>

Samling vid parkeringen klockan 11. Vi joggar till starten med överdragskläder på, cirka 600 meter.

**Karta:** Skala 1:5000 Ekvidistans 2,5 m

#### **Träningen:**

Gul nivå: Slingor på ca 1 km.

Orange nivå: Slingor på ca 1 km.

Violettt nivå: Slingor på ca 1 km, kurvbild.

Fokus: Höjdkurvor. Upp med blicken styr mot höjder.

#### **Covid-19:**

Vi stannar hemma om vi känner minsta sjukdomssymptom

Vi håller oss utomhus

Vi följer riktlinjer från folkhälsomyndigheten och orienteringsförbundet

Tänk på att hålla avstånd!

#### **Upplysningar:**

Eva Palm 070-769 65 37

Pernilla Sahlén 070-256 68 24

**Välkomna!**