



TJALVE
NORRKÖPING

Inbjudan Vinterträningsdag

GUL-SVART NIVÅ

20 jan 2018

Tjalvegården

(Samlingssalen uthyrd från 14.00)

Prel program:

- 09.30 Samling Tjalvegården, avresa till Träningspass 1 – orienteringsträning i smågrupper**
Gemensam transport till skogen, skjuts kommer att behövas
- 12.00 Gemensam lunch i Tjalvegården**
- 13.00 Orienteringsteknik – teori**
- 15.00 frukt/fika**
- 15.30 Ungdomarnas önskemål 2018**
Träningar/Läger/Övriga aktiviteter – Fundera på vad ni vill göra?
- 16.30 Träningspass 2 – Molekylen, intervall med karta**
- 18.00 Avslutning**

Ta med:

- Träningsutrustning för 2 orienteringspass, kom ihåg pannlampa som behövs till träningspass 2.
- Ombyte
- 2 tävlingskartor från 2017, en karta där du gjorde ett bra lopp och en karta där du inte är nöjd med ditt lopp.

Anmälan:

- På lista som finns på träningarna 9 och 11 januari eller till anita@tjalve.nu senast 12 januari 2018. Kom ihåg att meddela om du har några allergier.

Välkomna!

Peter, Helene, Karin och Anita

