

Hej!

I år har vi, Ellen och Jonna planerat en träningsvecka för Djerfare. Vi vill därmed bjuda in er till träning i härlig närmiljö vecka 26! Träningarna är i första hand avsedda och lagda för klubbens ungdomar som kan springa utan skugga, men i mån av plats får också övriga djerfare delta! Vill man vara med men behöver följeslagare så måste en målsman eller dylikt följa med. Viktigt att denne inte är i riskgruppen i sådant fall. Det är naturligtvis också viktigt att man inte kommer om man har minsta sjukdomssymptom. Den tidiga startgruppen är i första hand tänkt till ungdomar och den sena till vuxna, men vi kommer inte förbjuda ungdomar från att anmäla sig till den sena och vice versa. Vi kommer erbjuda följande träningar:

MÅNDAG 22/6

Samlingstid: 15:30 och 17:00

Plats: (59.3241377, 14.5701366) Sandtorpsudden

Träning: Poängorientering. Ta så många olika kontroller som möjligt på en timme. Olika poäng beroende på kontroll.

Svårighetsgrad: Det blir vad du gör det till :)

Sportident: NEJ.

Övrigt: Ta med extra ombyte...

TISDAG 23/6

Samlingstid: 15:30 och 17:00

Plats: (59.3546922, 14.5682112) Båsbergen

Träning: Momentbana. Fyra olika banor med olika moment längs med.

Svårighetsgrad: Vit, Gul, Orange, Violettt/Svart.

Sportident: NEJ

ONSDAG 24/6

Samlingstid: 16:30 och 18:00

Plats: (59.3313098, 14.5684471) Österledsskolan

Träning: Extravaganzasprint. Kartan är omgjord (för exempel googla Skara Sommarlandssprint extravaganza)

Svårighetsgrad: Flera olika svårighetsgrader på kartor samt längd. Finns även en vanlig sprintbana för de som önskar det.

Sportident: JA (kan lånas vid behov)

TORSDAG 25/6

Samlingstid: 15:30 och 17:00

Plats: (59.3378304, 14.5203397) Nobel

Träning: Skogsprint (minitävling) + Labyrintorientering.

Svårighetsgrad: För alla. Kort, mellan, lång.

Heltäckande klädsel!

FREDAG 26/6

Samlingstid: 15:30 och 17:00

Plats: (59.3065481, 14.5121381) Aggerudsspåret

Träning: Korridor slingor

Svårighetsgrad: Från gul till så svårt det går. Alla som behärskar en vit bana kommer att klara av den gula.

Sportident: NEJ

Träningarna är lagda så att alla bör orka springa alla träningar.

Vi vill att SAMTLIGA intresserade deltagare anmäler sig, helst här:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/12501>

Det går även bra att sms:a oss.

Har ni några frågor så svarar vi såklart på dem! (Ellen - 072 723 82 75, Jonna - 070 533 72 46).

Hoppas vi syns v.26!!