

Jämtland-Härjedalens orienteringsförbunds ungdomskommitté inbjuder till

Träningsdag 1:a juni



Den 1:a juni bjuder JHOF ungdom in till öppet orienteringsläger på Frösön. Lägre är ett dagläger och omfattar två träningspass och en kvällsaktivitet. Man kommer att få orienteringsbanor och uppgifter efter ålder och nivå. Rolig orientering med spännande och utmanande inslag utlovas!

Under eftermiddagens träningspass ska vi smutsa ner oss ordentligt med myrfotboll. De som vill badar i orienteringskläderna efter det avslutande passet.

Målgrupp

Alla barn, ungdomar och juniorer, 9-20 år, samt parasportare.

Utrustning

Kläder efter väder för orientering. Ta också med ombyte/varma kläder som kan användas mellan passen (OBS, ingen dusch finns att tillgå men jättemycket kallt badvatten).

Var och en medtar egen mat till lunch. JHOF står för mellanmål/fika.

Glöm inte badkläder!

Samling

Västbyviken (Bynäset), Frösön. Det finns en liten parkering vid badplatsen och en mycket större vid Bynäset.

Program

09.45 Samling

10.00 Pass 1 Sprintorientering i lag

12.00 Lunch. Vi äter gemensamt men var och en tar med sig egen lunch.

13.00 Pass 2 Terrängbus och myrfotboll.

15.00 Bad och mellanmål/fika

15.00-17.30 Fritt. Lämpligt att duscha, byta om och äta middag.

17.30-20.00 Kvällsaktivitet, lokal meddelas under dagen, sannolikt centralt i Östersund

Ledare från alla deltagande klubbar kommer finnas med!

Anmälan

Senast den 27 maj genom denna länk. Där anmäler du också vilken svårighet på bana du önskar.
<https://forms.gle/a82jFaLLhujZQoF27>

Vid frågor kontakta:

Kalle Eneland, 0709-689548, kalle.eneland@gmail.com

Kalle Maripuu, 0730-467612, kallemaripuu@hotmail.com