



Inbjudan till 13-14 träffar varandra Söndagen den 17 mars 2024

- Samling: Skarpnäcks OLs klubblokal inne på Kärrtorps IP,
<https://kartor.eniro.se/m/BMf2z>
- Allmänna färdmedel: Tunnelbana till Kärrtorp, därifrån ca 700 meters promenad
- Program med cirkatider: 10.00 Samling och genomgång av orienteringsträningen
10.15 Orienteringsträning: tvåmannastafett
11.30 Dusch
12.00 Lunch
13.00 Samarbetslekar för att lära känna varandra.
- Vi beräknar vara färdiga ca kl. 14.00
- Instruktion till övning: Övningen är en tvåmannastafett där man jobbar tillsammans i par. Kontrollerna är uppsatta på var sida längs en stor stig. Stafetten löper längs stigen och löparna växlar mellan att springa en kort slinga med 2-3 kontroller och att småjogga en sträcka längs stigen. När löpare 1 sprungit en slinga så växlar hen till löpare 2 som nu springer ut på en ny slinga för att sedan växla till löpare 1 igen lite längre fram på stigen.
- Utrustning: Orienteringskläder efter väder, skor för skog, duschsaker och ombyte, kompass.
- Anmälan: I Eventor senast den 14 mars 2024. Ange behov av specialkost.
[Länk till anmälan](#)
- Frågor: Kontakta per.forsberg@sdfstockholm.se eller 08-627 40 50
Klubbkontakt: Sofia Wikström 073-658 58 57
- Kostnad: StOF debiterar klubbarna 250 kr/deltagare i efterhand.

Välkomna!