



ROOTS treninger 5. og 6. februar 2022

Alle orienteringsungdommer i Rogaland fra 11-20 år er velkommen til treninger helga 5. – 6. februar. Vi legger opp til treninger på A-nivå, men C- og B-nivåløpere kan være med på samme opplegget. Vi tilpasser slik at det blir et godt opplegg også for B og C-løpere

Det blir dessverre ikke felles mat, overnattingstilbud eller tilbud om dusj denne gangen pga smitteverntiltak.

Vi forholder oss til gjeldende smittevernregler så det kan bli justeringer innen arrangementet, men varsler da de påmeldte løperne.

PROGRAM

Lørdag 5. februar	Type økt	Info
Oppmøte Kl 10.30	O-tekniske intervaller i Njåskogen	Oppmøte på parkeringen i Njåskogen: HER Oppmøtetidspunkt for alle kl 10:30
Søndag 6. februar		
Oppmøte Kl 10.30	Rolig langtur med o-tekniske momenter fra Foss-Eikeland. Innom flere kart underveis.	Oppmøte på parkeringen ved Eikelandsfossen: HER Vi løper innom flere av skogene i området Oppmøtetidspunkt for alle kl 10:30
12.30	Samling ferdig	

Påmelding til hver økt i Eventor:

- <https://eventor.orientering.no/Events/Show/16146>
- <https://eventor.orientering.no/Events/Show/16147>

Velkommen alle ungdommer og ledere fra klubbene! Hvis dere lurer på noe, kontakt Vibeke Lamark, Ganddal IL orientering, 915 27 030, leder@gandor.org

