

## PM för 13 -14-träff onsdag den 28 mars

Varmt välkomna alla 2004 och 2005 till 13-14 träff hos Söders SOL Tyresö. Denna gång ses vi på kvällen och programmet blir därför lite kortare och annorlunda än vanligt. Vi kommer genomföra två korta men konditionsintensiva teknikövningar utomhus där ungdomarna springer individuellt (men definitivt inte ensamma!) och avsluta med en gruppaktivitet inomhus.

**Samling:** Alby friluftsgård. Onsdagen den 28 mars 2018 ombytt för orientering

**Program:** 18.15 Utomhus teknikträning

- *Supergaffeln*. Våga lita på dig själv och köra ditt eget race.
- *Slumporientering*. Våga chansa och träna upp din tur inför säsongen

20.00 Inomhusaktiviteter

- Gruppindelning
- *Kontrollplockstävling*.
- Kvällsfika.

21.00 Hämtning vid parkering

**Ledare:** De ledare som vill passa på att löpträna lite själva är mycket välkomna att hjälpa oss med en av övningarna där vi behöver rörliga kontroller. Meddela gärna vid anmälan om ni kan hjälpa till och kom ombytt. Det kommer röra sig om löpning/jogging/vandring runt på en kort motions slinga

**Utrustning:** Kläder och skor för orientering, Si-pinne och kompass samt mobiltelefon. Glöm inte ombyteskläder, handduk mm för dusch mellan passen.

**Anmälan:** Anmälan görs via StOF på Eventor senast söndagen den 25 mars. Anmäl eventuella allergier för kvällfikat.

**Hitta hit:** Kör mot Tyresö Centrum, höger vid röd ljus McDonalds, vänster vid röd ljus Coop, vänster vid skylt Alby friluftsgård



Varmt välkomna till Söders-Tyresö!