



Träning, gemensam mat och häng!

Fredagen den 30 oktober kl. 17.00 samlas distriktets ungdomar i åldern 13-18 i Karlslund för en rolig träning och gemenskap. Syftet med denna träff är att träna tillsammans, och sedan laga mat gemensamt för att bygga upp gruppkänslan. Kvällen avslutas med häng i klubbstugan. All info om denna roliga aktivitet hittar ni i texten här nere!

När? Den 2 mars kl. 17.00 i Karlslund (KFUMs klubbstuga). För er som kanske inte har möjlighet att komma till kl 17.00, så meddela vilken tid ni har möjlighet att komma.

Hur? Ombytta för ett fartfyllt träningspass. Ta med pannlampa!!
Har man inte pannlampa, så ange det när ni anmäler er!
Efter duschen så kommer vi laga mat tillsammans, och sedan äta. Kvällen avslutas med lite häng i klubbstugan (umgås, spela spel, m.m.)

För vilka? Ungdomarna i distriktet som är födda 1997-2002!

Ta med? Träningskläder (på dig när du kommer), orienteringsskor, kompass, pannlampa, ombyte, KLOCKA!, ett glatt humör och en positiv inställning!

Mat? Lagar vi tillsammans. Eventuella allergier meddelas i anmälan.

Program (ca tider):	17,00	Samling i Karlslund (utanför KFUMs klubbstuga)
	17,15	Fartfylld träning.
	18,15	Dusch.
	18,40	Laga mat och äta.
	19,30	Häng.
	20,30	Sluttid!

Anmälan görs i kommentarsfälten på nyheten om ”Natträning, gemensam mat och häng” på ÖLOFs hemsida: <http://www.orientering.se/Distrikt/OrebroLansOrienteringsforbund/> **senast onsdagen den 28: e oktober.**

Ange i anmälan: Namn
Klubb
Eventuell specialkost.
Om du kommer senare/går tidigare.

Kostnad? Till självkostnadspris (max 75 kr). Faktureras till klubben i efterhand.

Frågor? Kontakta Sara på: olof13till18@gmail.com, 073 3140196.

Nu väntar jag bara på din anmälan!

