



SØR-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS

Orientering er Vilt, vakkert og rått

Innbydelse til inspirasjonssamling mandag 6. februar Hovedløpsprosjektet

STOK i regi av Hovedløpsprosjektet vil med dette invitere deltagere i alderen 13-16 år til å delta på inspirasjonssamling mandag 6. februar 2012.

Oppmøte: Mandag 6. februar kl 17.45 ved St. Olavs Hospital, Inngangen ved Nevrosenteret Øst.
For detaljert kart, kopier adressen under:

<http://www.stolav.no/StOlav/Kart/kart.html>

Program:

Kl 17.45: Bag/sekk med klesskift låses inn i underetasjen (rom NSU2).

Kl. 18.00: Start trening, felles oppvarming til Øya for Sprint-o-løp

Kl 19.00: Klesskift (ikke dusjmuligheter) og enkel bespisning

Kl. 19.30: O-faglig del: O-teknikk ved Hanne Sandstad

Kl. 20.30: Avslutning

Utstyr:

Oppmøte ferdig skiftet for sprint o-løp

Kompass og evt. hodelykt

Refleksvest

Skiftetøy (ikke dusj)

Påmelding: Senest 2. februar via linken under

<http://www.doodle.com/a2wpqtybnz8u5fun>

For Hovedløpsprosjektet Knut Hagen, knut.hagen@ntnu.no 95401579