



i samverkan med



## Inbjudan till träningsdag skidororientering

### Älvsbyn måndag 3 januari -22

**Var:** Älvsby folkhögskola

**Vem:** Alla skidorienterare är välkomna oavsett ålder, från nybörjare till elit.

**Hur:** Två skidororienteringsövningar som utgår ifrån folkhögskolan, en före lunch och en efter lunch. Var med på båda eller välj en, som det passar dig.

**Övningar:** Det finns två olika längder på båda passen. Ca 6 och 3,5 km fågelvägen. Den kortare varianten är också lite lättare. Den längre varianten går att gena av på om man vill.

**När:** Förmiddagspasset fri starttid mellan 09.30 - 10.15.

Eftermiddagspasset fri starttid mellan 12.00 - 13.30

**Kostnad:** 0 kr

**Anmälan:** Ingen föränmälan, bara komma!

**Utrustning:** Kartställ och SI-pinne. Pannlampa om du startar sent på eftermiddagspasset.

**Övrigt:** Toaletter och dusch inne på folkhögskolan. Vi håller till inomhus på folkhögskolan före, under och efter passen. Vi håller avstånd och använd gärna munskydd om du vill. Det finns gott om plats att sitta och äta egen medhavd lunch.

**Aktivitet mellan passen:** För ungdomarna och de som känner sig ungdomliga så blir det rundpingis och kanske någon lek i folkhögskolans idrottshall mellan passen.

**Kontaktperson:** Claes Turesson 070-397 56 46

## Välkomna!