



Inbjudan till 13-14 träffar varandra

Söndagen den 19 januari 2024. Norrklubbar

Samling:

Granskog (Järfälla OK klubbstuga) koordinater: 59.444920, 17.847481

Allmänna färdmedel:

Pendeltåg till Jakobsbergs eller Kallhälls station. Därefter buss 542 alt 560 till hållplats Östra Polhem. Sedan ca. 800 meter promenad.

Parkering:

Vid parkeringen "V. Järvafältet" adress Granskogsvägen. ca 100 meter till klubbstugan Granskog. Begränsat antal platser på parkeringen. Är det fullt på parkeringen kan parkering ske längs grusvägen in till parkeringen.

Program med cirkatider:

- 10.00 Samling Klubbstugan Granskog (omklädningsrum med dusch finns).
Genomgång dagens övningar
- 10.15 Orienteringsövning. Stjärnorientering i backe (underlag gräs, snö, skogsunderlag)
- 11.30 Återsamling, Granskog. Dusch och ombyte
- 12.00 Lunch
- 13.00 "Lära känna varandra"- övningar inomhus.
- 14.30 Avslutning

Instruktion orienteringsträning:

Stjärnorientering i kombination med backträning hjälper oss att träna upp styrkan i löpsteget och vi får konditionsträning. Kontrollerna ligger samlade kring startpunkter. Löparen springer och tar kontroll i en riktning och återvänder sedan till startpunkten innan nästa kontroll påbörjas. Det är viktigt att passa- och hålla koll på kartan mot verkligheten.





Syfte:

Träna "Passa kartan", riktningförändringar och backträning.

Utrustning:

Orienteringskläder

Orienterings skor

Duschgrejer

Kläder för ombyte

Kompass

Plastficka

Mobiltelefon, om du har. Används efter lunch

Anmälan:

I Eventor <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/22269>

senast söndagen den 12 januari 2024.

Ange behov av specialkost.

Frågor:

Kontakta per.forsberg@sdfstockholm.se eller 08-627 40 50

Klubbkontakt:

Mats Lindquist mao.scout@gmail.com eller 070-664 94 79

Kostnad:

StOF debiterar klubbarna 250 kr per deltagare i efterhand.

Välkomna!