



**Inbjudan till ungdomsträning OK Roxen, lördagen 2016-02-13,
klockan 10:00.**

Samling: Grillplatsen vid Valla gård.

Parkering finns bland annat längst in mot Valla från infarten söderifrån vid nya brandstationen på Lambohovsleden.

Det finns två banor att välja emellan, stadsorientering av sprintkaraktär runt Campusområdet. Löparskor är rekommenderat, möjligtvis med grövre mönster om det blir snö eller isigt underlag.

Ta med SI-pinne om du har, vi siktar på att ha tidtagning för de som vill.

Vi springer först orientering. Under tiden tänds grillen, så efter målgång kan man fika eller grilla. Var och en tar med sig egen matsäck.

Glöm inte varma kläder, och ombyte till torra kläder om man springer fort.

Anmälan görs till respektive ungdomsledare. Frågor till Erik Helander, erik.helander@telia.com.

Väl mött!

PS. Efteråt kan man fortsätta med en skridskotur runt isbanan vid Campushallen, eller lösa entré till Campushallen och gymna eller från klockan 12:30 träna i friidrottshallen.