



Kolbotn&Skimt i samarbeid med Måren inviterer Fossum og Ås-UMB til:

Felles treningssamling lørdag 8. mars i Drøbak.

Veiledende aldersgrense: 14 år og har vært aktiv en sesong. Mindre erfarne er velkommen med oppfølging fra egen klubb. Opplegg med A-, B- og C-nivå.

Frammøte: Frognhallen ved Seiersten i Drøbak, kl 1000.

Kl 1015 Mellomdistanse 7 – 5 – 3 km (finorientering) på helt nytt kart Seiersten. Utgangspunkt ved Frognhallen.

Kl 1200 Dusj, mat og drikke og hvile i Frognhallen.
Foredrag om KONSENTRASJON ved Ingrid Lome-Hagman

Kl 1400 Avreise til Hvitsten Vels grendehus/barnehage, 15 min å kjøre.
Kart Ekeberg 2006.
Enmannstafett – 2 etapper á 4, 3 eller 2 km.
Fellestart, gafling, og (hvis føret tillater) full fart !

Kl 1530 Hjemreise fra Hvitsten.

Vi bruker EKT på øktene – ta med EMIT-brikke hvis du har.

Transport: Alle klubbene er selv ansvarlig for transport til, fra og mellom øktene.

Mat: Ta med matpakke til lunsj.

Garderober: Frognhallen, med dusj.

Påmelding til: Tove Strand,
Epost: tove.strand@online.no
Fasttelefon: 66 91 70 45
SMS: 480 33 762
innen tirsdag 4. mars.

Velkommen til vårsamling på Follo's solkyst !