



Vårsamling for ungdomsgruppa 13 -16 år

Når: 12. - 13. mai.

Hvor: Sørmarka

Lørdag

Kl. 10.00 – O-teknisk økt, med GPS – klokke og kamera ☺

Kl. 12.30 – Lunsj

Kl. 15.00 – O-teknisk økt, med GPS – klokke og kamera

Kl. 19.00 – Felles middag

Felles gjennomgang av treningsøker + +

Søndag

Kl. 8.00 – Felles frokost

Avreise til Vårløpet, Kolbotn og Skimt o-lag

Ta med;

- Løps tøy mv. til to økter på lørdag + løp på søndag
- Sovepose, liggeunderlag
- Toalettsaker ++
- Matpakke og drikke til lunsj på lørdag

Det vil bli en liten egenandel.

Beskjed om felles avreise/oppmøtested kommer senere.

Påmelding via aktivitetskalenderen på Raumar.net innen 8. mai.

Husk å melde dere på til Vårløpet via Eventor.

Påmeldingsfrist tirsdag 8. mai.

Kretsløpet er langdistanse, uttaksløp til Unionsmatch og første løp i

Trimtex – cupen. Se <http://www.ksol.no/lop130512/innbydelse.html>