



EKSJÖ SOK

Välkommen till en rolig träningsdag för både skidåkare och orienterare i åldern 8-16 år!

När: På höstlovet, 31 oktober

Tid: Start 10.00 och avslut runt 19:30

Var: Samling i Skidstugan

Hur: två träningspass, på förmiddagen löpning med orienteringsinslag och på eftermiddagen stavgång, styrka och samarbetsövningar

Efter sista passet kör vi ett Halloweenparty med lekar i skidstugan.

Lunch och middag hjälps vi åt att laga och äter i skidstugan.

Ta med: Två ombyten, kläder efter väder, duschkläder och utklädnad om man vill.



Anmälan till Cecilia Bergander senast 25 oktober

Vid frågor och anmälan hör av dig på 076-3087703