



ROOTS treninger 20. og 21. februar 2021

Alle orienteringsungdommer i Rogaland fra 12-19 år er velkommen til treninger helga 20. – 21. februar. Vi legger opp til treninger på A-nivå, men C- og B-nivåløpere kan være med på samme opplegget.

Det blir dessverre ikke felles mat, overnattingstilbud eller tilbud om dusj denne gangen pga smitteverntiltak.

Vi grupperer løpere i forhold til klubber slik at vi ikke blander treningsgrupper/klubber. Dette er ihht gjeldende regler, men kan bli endret hvis reglene endrer seg før treningen.

PROGRAM

Lørdag 20. februar	Type økt	Info
Oppmøte Kl 10.30	O-tekniske intervaller i Njåskogen	Oppmøte på parkeringen i Njåskogen: HER Oppmøtetidspunkt for alle kl 10:30
Oppmøte Kl 18.00	Moment-o-med lykt - Grødalandsskogen	Oppmøte på parkeringen til Grødalandsskogen: HER Oppmøtetidspunkt for alle kl 18:00
Søndag 21. februar		
Oppmøte Kl 10.30	Rolig langtur med o-tekniske momenter fra Øksnevad	Oppmøte på parkeringen i Øksnevarden 1, Kleppe: HER Vi løper innom flere av skogene i området Oppmøtetidspunkt for alle kl 10:30
12.30	Samling ferdig	

Påmelding til hver økt i Eventor:

- <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14318>
- <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14319>
- <https://eventor.orientering.no/Events/Show/14320>

Velkommen alle ungdommer og ledere fra klubbene! Hvis dere lurar på noe, kontakt Vibeke Lamark, Ganddal IL orientering, 915 27 030, leder@gandor.org

