

	BUSKERUD ORIENTERINGSKRETS	
---	--	---

Kretssamling Furumo 25.april

Treningsrådet inviterer alle fra 13 år til kveldssamling på Furumo onsdag 25.april

Program:

17.30 oppmøte

18.00 Start 2000m test, for alle 13-16 åringer

18.15 Start 3000m test, for alle juniorer og seniorer

Etter testen blir det løpeteknisk trening med Hilde Hovdenakk, og vi inviterer alle med på kveldsmat med et lite foredrag om løping/trening etterpå. Også muligheter for å bade for de som vil det.

Hvis det er noen som på grunn av skader eller andre ting ikke kan løpe testen er dere hjertelig velkommen til å være med på trening/foredrag/bading.

Ta med treningstøy, lette løpesko, skiftetøy, badetøy og ev penger til bading.

Klubbene blir fakturert for kveldsmat/leie av lokale i ettertid.

Påmelding i Eventor innen søndag 22. april :

<http://eventor.orientering.no/Activities/Edit/2485>