

## Välkommen på FSO:s träningsdag lördagen den 11.12 i Nedervetil!

OK Botnia erbjuder i samarbete med FSO två separata orienteringsträningar. Träningsdagen är öppen för alla intresserade. Vi följer rådande Coronarekommendationer och deltar enbart som helt friska.

Förmiddagens träning börjar kl. 10, plats Nedervetil skola (Murickvägen 130). Detta är samtidigt en deltävling i Norra ÖID:s Sprint Tour i Orientering. Det kommer finnas tre stycken banaalternativ, 5, 3 och 1 km. Emittidtagning. Reflexväst önskvärt då vi orienterar i närheten av vägar. Kartavgift 5 €, gratis under 16 år.

Efter sprinten finns det duschmöjligheter i skolan. Lunch kan intas vid t.ex. Café 13 (Murickv. 2) eller Maggies Restaurant (Emetstrand 310).

Eftermiddagens träning börjar kl. 13.30, plats Gråstenen (Djöstasvägen 45, parkering längs Gamla Snårevägen). Vi springer orienteringsintervaller i snabbblöpt åsterräng med fokus på kompassträning. Enligt nivå springer man olika mängd intervaller. Kartavgift 5 €, gratis under 16 år.

Anmälan senast 9.12 via länk:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtAy9wqdNaTn7evStNvAyFxiUJvadWFmS3-SicI3dEm-n7Jg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Kartavgift betalas på förhand till OK Botnia (FI34 5553 0320 0035 51, referensnummer 1766).