

SNO:S ungdomar på Mats Hellstadius OL träning

 torsdag den 4 april 2013 i Tveta 



Innan vi samlas har de som har kommit en stund före klockan 18.00 tid för fri lek och umgänge med klubbkamrater.



Vi samlas som vanligt vid klubbstugan för att ta närvaro och genomgång av övningen.



Samtidigt som vi samlas ute arbetas det för fullt med kartorna inne i klubbstugan som vi ska använda till dagens övning.



Idag har det kommit en del nya och några som har gjort ett uppehåll under vintern så de som vill börjar med en gemensam promenad till dagens start.



Under promenaden stannar vi till vid lappar som Cilla har gjort iordning och hängt ut, på lapparna repeterar vi kartans färger och olika karttecken.



Många lär sig snabbt och vill svara på frågorna.





Ny fråga, kan vi svaret?



Skidspåren ligger kvar på många ställen längs med elljusspåret
så en del ångrar att de inte tog med sig skidorna idag.



En av ungdomarna läser upp vad de olika geometriska röda figurerna betyder på en karta med en OL bana (orienterings löpnings bana).



När vi närmar oss starten möter vi några som redan har startat och hittat en av sina kontroller.



Snart har vi andra också startat och början på en av våra banor blir en utmaning då vi får gå där ingen har gått på hela vintern så snön ligger djup.



Vår första kontroll sitter vid en brant, kan också kallas för ett stup och ser ut som en liten svart kam på kartan.



Härligt med barmark, tänk att det är så olika i skogen beroende på om vi springer på en nord- eller sydsluttning.





De som vill kan springa flera korta banor idag
och man kan välja mellan olika svårigheter.



Mellan banorna finns det tid för samvaro.



När träningen är avslutad och man har prickat av sig hos Annika springer man tillbaka till klubbstugan.





Tack Mats för en bra träning!

Vi ses vid kl. 18.00 vid klubbstugan i Tveta torsdag den 11 april!

Aktiviteten nästa vecka blir
" OL bana i påskens spår"

Vi kommer att springa så ta på dig bra skor,
varma sockor och kläder för dagens väder.

Serveringen kommer att vara öppen
för dem som vill äta soppa efteråt.

Med vänlig hälsning

Annika Anne-Marie Boel Cilla Anna

Ett bildspel av

Anna Ek

Södertälje Nykvarn orientering

Torsdag den 4 april 2013