

SNO:s grön – vit torsdagsträning  
Natt OL med minnesträning  
17 oktober 2013 i Tveta



Som vanligt anmäler sig alla till kvällens träning så att vi vet vilka som är här.







Vi har en kort samling, alla presenterar sig.





Vi går igenom kvällens övning som är två olika natt OL banor där man ska komma ihåg vilken bild som hänger vid kontrollpunkten.







Vi värmer upp till startpunkten vid spårcentralen.





Vid spårcentralen värmer vi först upp med en kull lek.





Både barn och föräldrar deltar!







Efter leken har vi "löpskolning".





Därefter ger sig alla ut på en grön eller en vit bana.



När man kommer tillbaka diskuterar vi vägval samt om man minns vilka bilder man har sett vid kontrollerna.





Innan man går hem anmäler man sig vid ledarna!



Torsdagen den 24/10 ses vi igen klockan 18.00 i Tveta.

Vi kommer då att springa flera korta slingor där vi tränar på att utgå från en sista säkra punkt innan vi kommer fram till kontrollen.

Kvällen går i Barnkonventionens anda

"Alla barn är lika mycket värda"

Ta med dig pannlampa och kläder för dagens väder

+ en vuxen som kan skugga dig.

Vi ses – välkomna önskar Cilla Boel Anna

Ett bildspel av

Anna Ek

Södertälje Nykvarn Orientering

17 oktober 2013