

SNO:s ungdomar torsdagsträning
Gåtor i Tveta
16 januari 2014



Vi börjar med att skriva upp alla ungdomar som kommer på årets första torsdagsträning.





När alla är uppskrivna och kvällens övning är förklarad så springer vi till elljusspåret.



Vid spårcentralen värmer vi upp med "Iskull"!



Anna visar hur "Iskull" går till!



När alla är med på hur det går till kör vi igång!















När vi har värmt upp stretchar vi en stund!















Väl uppvärmda börjar jakten på gåtorna och försöka lista ut svaren innan man kan läsa dem lite längre bort.

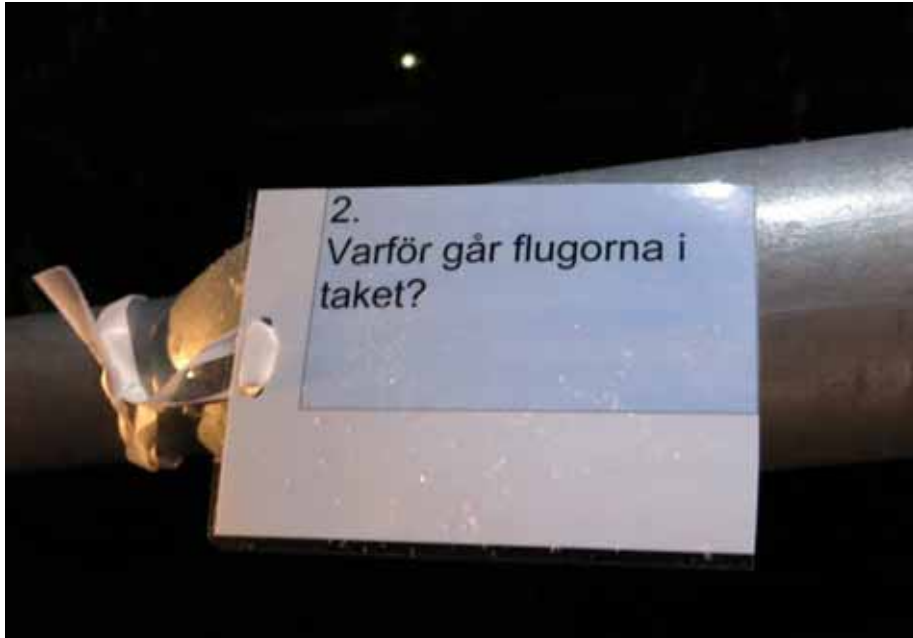


Till varje lapp kör vi full fart, det blir en slags intervallträning runt 2,5 km spåret.







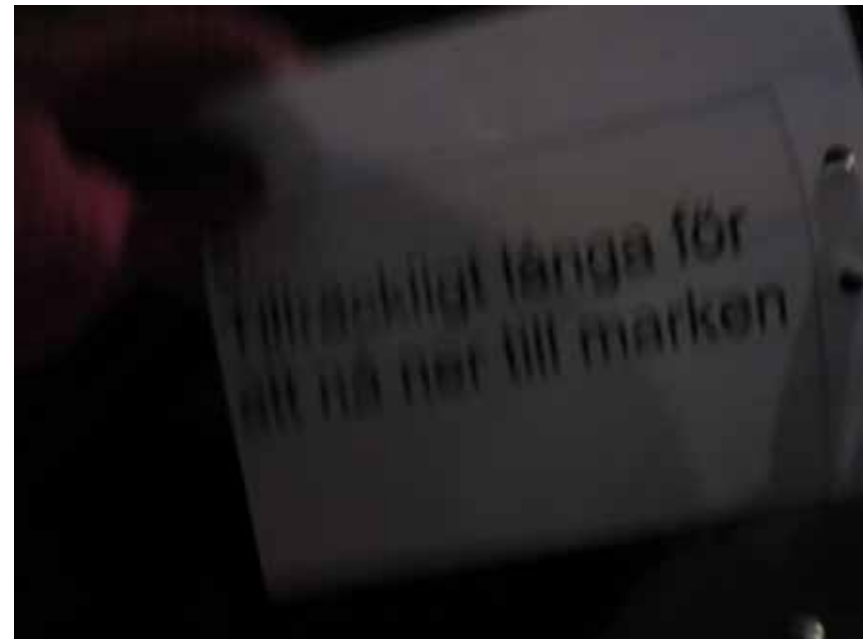
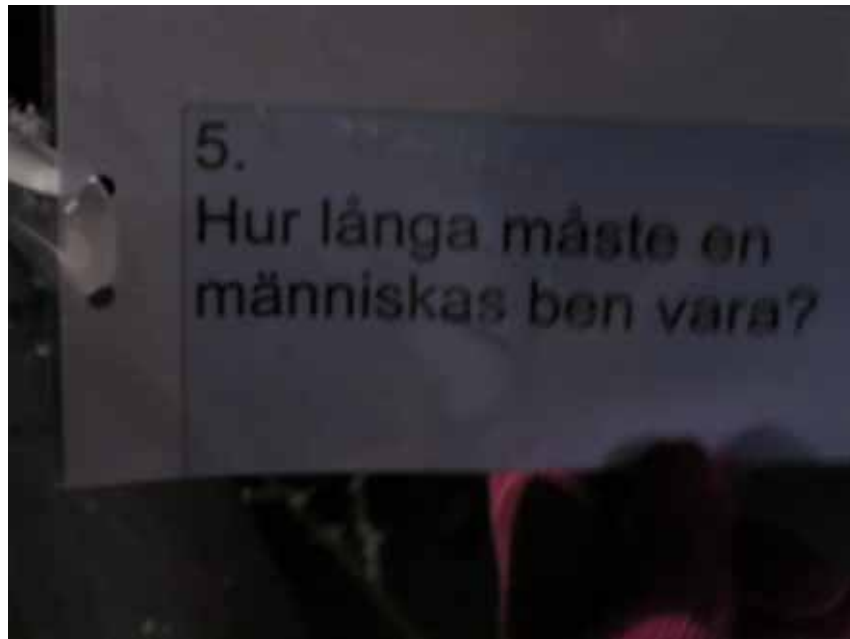




Snabba svar!



Så här kan en gåta vara och efter en intervall till kommer svaret, förhoppningsvis det svar man gissade på!





Vi upptäcker att det är fullmåne
och kvällen känns lite magisk!



Fler gåtor!



Efter 2,5 km intervallträning
är 10 frågor med svar avklarade.





De som vill får innan de går ner till husen träna lite på det nya utegymmet bara man har en vuxen med sig.









Bästa stationen?



Innan man springer ner till stugan
prickar man av sig hos en av ledarna!



Vilka fina ungdomar vi har i SNO!



Vi ses snart igen 😊

Nästa vecka är det "Snabbyatzy"

Du behöver ta med dig:

En hjälm

En pulka eller en stjärtlapp (ingen snowracer)

Kläder för dagens väder

Tur i spel 😊

Ett stort TACK till alla vuxna som var med
och hjälpte till under träningen.

Stort TACK till Cilla som fixade gåtorna!

Ett bildspel av

Anna Ek

Södertälje Nykvarn orientering

19 januari 2014