



## Invitasjon til Kveldssamling

*Torsdag 3. mars 2016*

Hovedløpsprosjektet i Sør-Trøndelag inviterer til kveldssamling nr. 3 for kretsens 13–16-åringer.

Tid: Torsdag 3.mars klokka 18:00 - 21:00

Sted: Vikhammer barneskole - utenfor hovedinngangen. Det er merket ved innkjøring til skole/parkering.

### Program

18:00: Felles oppvarming ute, rolig løping cirka 30 minutter

18:30: Det blir sprintløyper med løypelengder 1,9 og 3,1 km. Det blir touch-metoden på postene, men ta med brikke for tidtaking, hvis du ønsker det. Det er gateløp, men mye snø og mye stigning gjør det noe krevende!

19:45: Foredrag ved Jonas Madslie Bakken vedrørende Hovedløp 2016, enkel pizza-servering, alle tar med egen drikke

21:00: Avslutning

Ta med:

- Hodelykt
- Treningstøy etter været
- Refleksvest og sko etter forhold
- Brikke og kompass
- Drikke til maten
- Skiftetøy (dessverre ingen dusj)

Påmelding innen onsdag 2. mars klokka 22:00 her <http://doodle.com/poll/h7zta4giuhi5abvc> Merk påmelding med navn og klubb. Ledere melder seg også på.

Ta med deg en o-venn og kom på kveldssamling! Velkommen.

Vennlig hilsen  
Malvik IL Orientering

Lars Erik Strømsnes, 908 333 95