



OK Löftan - Orientering

Ungdomsinformation Januari-Februari 2012



Efter en lite lugnare period kör vi snart igång med förberedelserna inför vårsäsongen. På tisdagar är det barmarksträning vid Lillesjöstugan. Barmarksträningen är löpträning blandat med bl.a. lite stav- och styrkeövningar och passar både orienterare och skidåkare som behöver vässa konditionen och styrkan. Löftan har skidstavar att låna ut.

På söndagar erbjuds antingen OL-träning vid Lillesjöstugan eller preliminärt för de yngre inomhusorientering, kartpassningsövningar mm i Varlaskolans idrottshall i Kungsbacka. Skulle det komma snö så kör vi skidåkning vid Lillesjöstugan istället för barmarksträning och OL-träning. Löftan har då både skidor och stavar att låna ut till alla ungdomar.

Vi hoppas att ni kommer på våra aktiviteter! **Speciellt vill vi se er alla vid vår upptaktsträning den 15 januari, då blir det fika och information i stugan efter träningen.**

Under januari-februari erbjuds följande program:

- **Tisdagar kl 18, från och med tisdag 10 januari**, barmarksträning (eller skidåkning) vid Lillesjöstugan.
- **Söndag 15 januari kl 10**, upptaktsträning med fika och info i Lillesjöstugan för alla.
- **Söndagar – på eftermiddagen** (exakt tid återkommer vi till på upptaktsträningen och under träningar på hemsidan) **från och med söndag 22 januari**, inomhusträning i Varla idrottshall i Kungsbacka för de yngre ungdomarna. Gemensam avresa från Frillesås.
- **Söndagar kl 10, från och med söndag 29 januari**, OL-träning (eller skidåkning) vid Lillesjöstugan för lite äldre ungdomar och uppåt.
- **Fredag 27 januari – söndag 29 januari**, Hallands OF vinterläger i Åkulla för ungdomar 13-20 år. Anmälan via Eventor (under klubben/klubbaktiviteter) eller till någon av ungdomsledarna **senast den 20 januari**.
- **Onsdag 29 februari kl 18**, Varbergsmästerskap natt Lillesjöstugan, ordinarie anmälan via Eventor **senast måndag 27 februari**.

Gemensam avresa: Gemensam avresa sker från pendelparkeringen mellan Rya Kyrka och Frillesås Skola. **Kontrollera alltid OK Löftans hemsida www.okloftan.se för senaste information och eventuella ändringar!**

Frågor: Kontakta någon av ungdomsledarna Ola L (tfn 0340-627977), Owe A (tfn 0340-657122), Magnus J (tfn 0340-653073) eller Stefan R (tfn 0340-201977).