



Kveldssamling Furumo 15.juni

BuOK inviterer alle fra 13 år til samling på Furumo mandag 15.juni.

Dette blir en samling med fokus på løpeteknikk, og den årlige løpetesten på bane.

Program:

18.00. Oppmøte Furumo idrettspark

18.30 Start 2000m test, for 13-16 åringer. Vi deler opp i heat på maks 10stk., dette av hensyn til smittevernregler.

19.00 Start 3000 m test, for 17 +. Her blir det også heat med maks 10 stk.

17 + gruppa vil ha felles oppvarming med løpetekniske øvelser før 3000m testen, mens 13-16 åringene trener løpeteknikk etter de har løpt 2000 meter.

Ta med drikke og matpakke til å spise etter trening. Det blir ikke noe bading og felles spising inne i år.

Påmelding under klubbaktiviteter i Eventor innen fredag 12. juni :

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3567>