

## Velkommen til nattløpstrening på Krossberg tirsdag 13.1

**Hva:** I forbindelse med «åpning av friluftslivets år» blir det laget løyper som ROOTS deltakerene - og andre løpere, kan bli med å trene litt orientering.

Det blir laget 2 løyper (lang og kort, men det er kuttemuligheter på lang) som dere kan velge mellom.

Minstealder for å løpe alene er 16 år, hvis ikke må du løpe sammen med en venn eller foreldre (hvis du føler deg litt utrygg).



**Hvor:** Speidermarka, Krossberg.

**Når:** Tirsdag 13. januar, kl 17.30-18.00. Brytetid kl 19.00

**Ta med:** Brikke, kompass, hodelykt og skifteklær. Det vil også være mulighet for å grille, så ta med grillmat dersom du ønsker dette.

Det er dårlig med parkering, men det er muligheter for å parkere ved trafoen. Kjør sammen så slipper vi så mange biler.

**PS.** Alle som har klær fra ROOTS (luer, overtrekksjakker) ta det på deg og reklamer!

Spørsmål kan sendes til: [roots.kontakt@gmail.com](mailto:roots.kontakt@gmail.com)