



Jentesamling Fredrikstad lørdag 21.4.2018

Vi arrangerer dagssamling med stafettfokus for alle o-jenter fra 15 år og oppover i Østfold.

Sted: Skihytta Fredrikstad

Program:

9.00-9.30 Oppmøte

9.30 Felles jogg (oppvarming) til stafettøkt

10.00 Start stafettøkt. Vi deler i grupper etter alder/nivå.

Dusj og badstue etter økta

De som er tidligst ferdig hjelper til med å lage pastasalat på kjøkkenet.

Ca. 12.30 Lunsj, pastasalat og rundstykker

13.30 – 14.30 Foredrag stafettløping

Vi ser på kart og forbereder oss til tiomila

14.30 – 15.30 Avslapping

15.30 – 16.00 Rydde og skifte til økt

16.00 Rolig o-teknisk økt

17.00-18.00 Dusj og hjemreise

Dagssamlingen er gratis, kart og mat dekkes av NOF jenteprosjektet.

Påmeldingsfrist: innen tirsdag 17.4 på facebook «NOF jenteprosjekt region Østfold» eller mail til heidi_bagstevold87@hotmail.com

Mvh

Hanna Fiskum Nordbrøden og Heidi Bagstevold, Regionsansvarlig jenteprosjektet NOF Østfold