



INNBYDELSE



Hva er GODIS?

- **treninger** med fokus på N og C-løpere (altså rekrutter).

GODIS = Grunnleggende O-DISipin

I Larvik arrangerer vi (ca) annenhver lørdag det vi til nå har kalt Lørdagsgodt, men som etter hvert kommer til å hete **GODIS**

GODIS har blitt rimelig populært, og nå ønsker vi å la flere få smake på godsakene, derfor inviterer vi våre venner fra omkringliggende klubber til å delta på treningen neste lørdag, altså **6. februar**. Da skal vi ha GODIS med **Ski-O** ved klubbhuset på Tanum.



På websidene våre (larvikok.no) finner du kart til klubbhuset, og litt info (mer kommer når tiden nærmer seg)!

Hvordan fungerer GODIS?

- Normalt går opplegget ut på at vi lager to (eller flere) tenkte løyper, der vi kun trykker ringene på kartet (uten forbindelseslinjer). Når rekrutten møter opp, setter vi oss ned med hver enkelt (eller noen i gruppe) og lager en løype som passer akkurat for dem, der vi plukker ut passende poster og lager forbindelseslinjer. I postbeskrivelsen nummererer vi de postene som skal besøkes. Dvs at hver enkelt får en spesialtilpasset løype for sitt nivå og vanskelighetsgrad. Ofte legger vi inn en eller to poster med vanskelighetsgrad litt over det som løperen normalt ville møtt på et løp - for å heve lista litt i kontrollerte former.

*) Når vi nå skal ha **ski-o**, blir dette med tilfeldig valgte ringer litt lite spennende i og med at løypene i utgangspunktet er svært lette. Vi har derfor laget tre løypealternativer, men du kan gjerne blande disse om du vil.

Oppmøte kl 14.00. Treningen er ferdig kl 15.00, dvs at du har en time på deg til å fullføre.

For at vi skal kunne trykke opp riktig antall kart, er det fint om du melder din ankomst på WenEntry. Pris: 20,-.

Løyper*

N: 1,5km C1: 2km C2: 2,5km

PS: Kanskje vanker det noe godt i munnen også...



Velkommen!
Hilsen Celine,
Ole Edvard og
Ida

Utstyr

- Ta med ski (selvsagt!).
- Har du tilgang på ski-o-stativ, så ta med dette, men du kan fint delta uten!!
- Varme klær.
- Noe å drikke.