



After-run med Martin Regborn



Elite Stadshotellet

Lat/Long: [59.3815664839701, 13.500144940605871](#)

Samling kl. 18.00 (lördag 2/11) för mat i Vintermatsalen (Vana spa-entrén mot älven). Det erbjuds buffé bestående av 2 rätter enligt menyn nedan. Buffén kostar 195:- (smör och bröd ingår), drycker köper man till efter eget tycke.

-Grillad karré med potatisgratäng, skysås, rostade morötter

och

-Salladsbuffé med grönsallad, tomatsallad och majs & bönsallad

Betalning sker på plats i restaurangen,

Anmälan

Man bokar sin plats på After-run och föreläsningen genom att beställa tjänsten "AfterRun" i Eventor på följande länk: <https://eventor.orientering.se/Entry?eventId=44904>

Om man inte deltar på tävlingen väljer man "Tävlar Ej" i klass och sen bokar man tjänsten och antal. För er som inte finns i Eventor eller inte deltagit på tävlingen under dagen går det också bra att maila in er anmälan och önskad maträtt på langenkorten@oktyr.se.

Föreläsning "Vägen till VM-guld"



Ca. kl. 19.30 bjuds det på spännande föreläsning av vår världsmästare i sprint, **Martin Regborn**.

Föreläsningen håller på i ca. 1 timme och har titeln "**Vägen till VM-guld**". Hur förberedde sig Martin och landslaget inför VM i Edinburgh?

Lyssna och lär!

Låt dig inspireras!

Passa på och fråga!

Martin fick mycket uppskattning och beröm för sina generösa bidrag kring taktik och förberedelser på VM från sina landslagkamrater. Vi hoppas få höra lite mer om detta även denna kväll.

Avrundning och kartsnack

Efter avslutad föreläsning av Martin Regborn ser vi fram emot en avrundning på Bishops Arms. Ta med era kartor från dagen och umgås med alla OL-vänner. Baren erbjuder en mysig miljö och har bl.a ett av stadens bästa öl-sortiment.



Buss till/från Stora Torget

Från Stora Torget, mindre än 200m från hotellet, går alla stadsbussar i Karlstad. Man tar sig enkelt och snabbt till t.ex Karlstads Universitet. Restiden till Universitet är ca. 11min (1 avgång/30min) med "Stadsbuss linje 1"

Sök upp lämplig resa för dig på [Värmlandstrafiks Reseplanerare](#)