



Göteborg O-training

Inbjudan



När: 22 november

Var: Frölunda OL's klubbstuga vid Sisjön

Ingår: personlig uppföljning av elitlöpare och personlig feedback efteråt, föreläsning och "ol-teknikworkshop" med Johan Runesson och Lina Strand, möjlighet att diskutera och ställa personliga frågor till elitlöpare som ni träffar under dagen, dessutom lunch och fika samt träningskartor.

Anmälan: öppnar den 3 november och stänger den 14 november.

Anmälningsavgift: 300 sek



Ungefärligt program för dagen:

Aktivitet	ca tid
Samling	8.30
avlop till förmiddagens träning, orienteringsbana med uppföljning	9.00
Lunch	11.30
Föredrag och tekniksnack	12.00
Avlop till eftermiddagens träning, stafetträning	14.15
Fika och avslutning	
Slut	17.00

Bra att ha med: orienteringskläder för två pass, duschgrejer, gärna en enkel pannlampa om du har (om det hinner bli mörkt innan målgång på andra passet), frågor som du vill ställa till någon av elitlöparna, anteckningsmaterial om du vill.

Frågor: Mimmi Axenborg (GMOK), Telefon: 0701-608908, e-post: mimmi.axenborg@gmail.com