Information till deltagare

Varmt välkommen till Göteborg O-training 2015!

Var? GMOKs klubbstuga, Skatås, Göteborg. För exakt läge se Arenans position på Eventor.

När? Lördag 21 november.

Program för dagen:

8.30-9.00	Samling i GMOK-stugan
9.00	Välkommen och info Träning 1
9.15	Avlöp till träning 1, Uppföljningsträning
11.00	Dusch
11.30	Feedback-samtal från uppföljningsövningen
12.00	Lunch
12.45	Föredrag och workshop
14.15	Info träning 2
14.30	Avlöp träning 2, stafettträning
15.30	Fika och avslutning
16.00	Slut

Betalning: Lägeravgiften 400 SEK betalas till plusgiro 171196-9. Ange ”O-training” samt deltagarens namn som betalningsinformation.

Utrustning: Vanlig OL-utrustning inkl. kläder för två OL-pass, duschgrejer samt anteckningsmaterial inkl frågor som du vill ställa till din uppföljare, eller till Johan, Lina eller någon av de andra elitlöparna som finns med under dagen (valfritt).

Frågor? Mimmi Axenborg, tel: 0701-608908, e-post: mimmi.axenborg@gmail.com

VÄLKOMMEN!