



Föreläsning i samband med Tuna Ting 2017

Så här blir jag en bättre orienterare!

Egentligen är det inte så svårt att orientera. Att springa en bana utan att bomma kräver inga unika egenskaper. Det handlar bara om att göra rätt saker, hela tiden.

Här får du chansen att lyssna till **Anton Sjökvist** och **Anneli Östberg** som delar med sig av sin kompetens som elitorienterare, tränare, förbundskapten och idrottspsykologisk rådgivare. De kommer ägna denna föreläsning åt att förklara vilka moment som ska genomföras för att orientera utan att bomma, och hur man bär sig åt för att hålla fokus på dessa moment, hela loppet. Anneli visar också på hur du kan coacha dig själv i med och motgång.

Plats: Konferenslokalen Koppshyttan i Romme Alpins Hotell.

Tid: lördagen den 12 augusti kl. 14:30-16:30

Anmälan: Anmälan sker i Eventor i samband med anmälan eller i markan på tävlingen. För dem som bor på Romme Alpins anläggning så är föreläsningen fri, ange dock i anmälan om ni kommer.

Avgiften är 50 kr för vuxna och 25 kr för ungdomar & juniorer. Betalning sker på plats vid entrén med swish eller kontanter eller i markan.

Efter föreläsningen erbjuds middagsbuffé från kl. 18-19:30. Beställ middagen av Romme Alpin 1 vecka före tävlingen. Kostnad 125kr för icke hotellboende.



lovligt folk
Borlänge



Frågor: Rikard Claesson 070-3263884 eller rikard@nonamesport.com