



Information till deltagare



Varmt välkommen till Göteborg O-training 2017!

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

När? Söndag 19 november.

Program för dagen:

8.45-9.00	Samling i GMOK-stugan
9.00	Välkommen och info Träning 1
9.15	Avlop till träning 1, Uppföljningsträning
10.45	Dusch
11.00	Individuellt uppföljarsnack
11.30	Lunch
12.30	Föredrag och workshop
14.15	Info träning 2
14.30	Avlop träning 2, stafetträning
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 och gärna frågor som du vill ställa till din uppföljare, eller till någon av de andra elitlöparna som finns med under dagen.

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

VÄLKOMMEN!