

NJUT AV DRÖMTERRÄNG I SÄLENFJÄLLEN



3-DAGARSTÄVLING

NÄR?

Freitag 28 juni - söndag 30 juni 2019

VAR?

Pulsen (Östra Tandådalen), Sälen

VAD?

3+3 står för tre dagars träning och en 3-dagarstävling i fjällterräng.

PROGRAM

- 28 juni - Medeldistans: Tekniskt, omväxlande och fartfyllt.
- 29 juni - Längdistans: Utmanande banor med riktig karaktär.
- 30 juni - Medeldistans: Trevlig avslutning i fin fjällskog. Ledaren i respektive klass startar sist.

AKTIVITETER

Utöver träningar och tävlingar erbjuder Sälenfjällen en mängd aktiviteter och spännande utflyktsmål.

TRÄNINGSPAKET

Välj bland 11 övningar och skraddarsy ditt egna träningsläger.

För mer information - www.malungsok.se



TA MED KOMPISARNA PÅ SOMMARENS HÖJDPUNKT



UNGDOMSLÄGER

NÄR?

Onsdag 26 juni - fredag 28 juni 2019

FÖR VEM?

Alla orienteringssugna ungdomar i åldrarna 10-14 år.

VAD INGÅR?

- Boende i fina 8-bäddsstugor. 2 nätter.
- Måltider i Tandådalens Vårdshus med ordinarie kock. 2 frukostar, 2 luncher och 2 middagar.
- 3 st orienteringsträningar erbjuds i svårighetsgraderna Vit, Gul, Orange och Violet. Banläggare är VM-medaljören William Lind.
- Gemensamma skojiga aktiviteter!

VAD KOSTAR DET?

950 kronor för deltagare och 850 kronor för ledare.

EXTRA ERBJUDANDE!

Möjligheten finns att få bo kvar i samma stuga under tävlingarna fredag till söndag. Endast 200 kronor per person och natt.

För mer information - www.malungsok.se

