



Väsby OK bjuder in till träff #3 i Stockholms
orienteringsförbund projekt 15-16

Bosön 17 mars 2024

Målgrupp

Alla orienterare i Stockholm födda 2008 och 2009.

Samlingstid

Vid Bosöns reception klockan 10:00.

Tema och program

Temat för den här träffen är träningslära. Vi inleder med löpträning inriktat mot löpteknik på Bosöns löparbanor inomhus och sen har vi en föreläsning om träningslära. Isabella Ekberg från Aktivitus är vår professionella tränare och föreläsare under hela dagen.

Klädsel

Träningskläder och skor för löpträning inomhus på förmiddagen. Ombyte till vanliga kläder på eftermiddagen.

Program

10:00 Samling vid Bosöns reception. Kom ombytt för löpträning inomhus på direkten.

11:30 Dusch och ombyte

12:00 Lunch

13:00 Föreläsning i konferenssal

14:00 Avslutning

Anmälan:

[Anmälan via Idrott online senast 23 februari](#)

Kontaktpersoner:

För aktiviteten: Stefan Granath, Väsby OK stefan.granath@yahoo.se

För anmälan: Per Forsberg, StOF per.forsberg@sdfstockholm.se