



SKÅNES ORIENTERINGSFÖRBUND

TRÄNINGSDAG TÅGARÖD 10 FEB

PM

Skånes Orienteringsförbund bjuder in till Träningsdag inför Swedish League för distriktets löpare från 15 år och uppåt.

Var: FK Göingarnas klubbstuga i Tågaröd
Eftermiddagens träning är i Sporrakulla

Tider: kl.10:00 Samling & Träning Tågaröd
kl.12:00 Lunch
kl.13:00 Föreläsning & tekniks snack
kl.14:30 Träning Sporrakulla

Träning 1 Tågaröd:

Alternativ 1: Medeldistans 7 km
Alternativ 2: 7st OL-intervaller

Träning 2 Sporrakulla

Gafflad stafettbana 9,3 km (avkortningsbar)

Lunch: Lasagne med sallad & bröd

Föreläsning: Anton Johansson pratar om hur man förbereder sig inför viktiga tävlingar och delar med sig av tekniktips.

Ledare: Linnea Gustafsson & Magnus Stéen

Kostnad: Subventionerat självkostnadspris tack vare RF-Sisu Skåne, faktureras klubbarna efteråt.

Kontakt & Frågor: Joel Börjesson Eriksson
info@skanesof.se, 072-428 54 03