



Träningsdag 13-20

Välkomna till en träningsdag med 13-20 i samband med Södermanlands OFs utbildningsdag på Solbacka (utanför Stjärnhov) den 20 januari!

Preliminärt program:

09:00 Samling och genomgång inför dagens första pass

09:15 Träning 1- OL i skog

12:00 Lunch

14:00 Träning 2 - Sprint

16:00 Avslut

Träningsdagen är gratis- SOF står för lunch/fika

Anmälan sker på Eventor
senast 14/1

Hoppas vi får se så många
av er som möjligt där!



Vid frågor kontakta

Joel: 070-947 18 30

Jeam11r25@gmail.com

Sofia: 070-727 99 69

Soffan.wigle@gmail.com



Södermanlands OF
ORIENTERING.SE/SODERMANLAND

