

Välkommen att lyssna på, och träna med världens bästa

helena
JANSSON



Lördag 12/11

Fm: Helena Jansson berättar om orienteringsteknik. Hur man väljer i sin tekniklåda, plan-tanke, Hur du tänker inför loppet, självförtroende, hur man ska göra om man kommit in i en negativ spiral

Lunch

Em: Träning Rävjakt i skymning (pannlampa).

Middag

Kväll Helena Jansson "Min väg från handbollsspelare i Skövde till Världens bästa orienterare, och blivande läkare". Hur går den ekvationen ihop?

Söndag 13/11

Fm: Micro Sprint OL inomhus + snabbstyrka med Helena

Lunch och avslutning

Matallergier och eventuell logi meddelas i samband med anmälan som görs till Norrbottens Orienteringsförbund orientering.norrboten@live.se senast 4 november

Har du frågor kontakta Elin Vedin: 073-7617797 Sture Norén: 070-3722075



Var? Älvsby Folkhögskola

När? 12-13 November

Varför? För att inspireras & utvecklas!

För vilka?

Orienteringsungdom och juniorer upp till 20 år, beredda att ta sin träning ytterligare ett steg.

Pris? Din egen tid, lite svett och träningsvärk! ...och 250 kr för mat och logi

Kostnaden är egentligen 400 kr men NOF subventionerar halva kostnaden för ungdomar och juniorer

