

Välkomna till tre lärorika inspirationsträffar!

Söndag 19 feb kl 19 - **August Mollén**, SPRINGA FORT och FRISK +

Söndag 26 feb kl 19 - **Hanna Lundberg**, HITTA RÄTT och TÄNKA RÄTT

Söndag 19 mars kl 19 - **Håkan Eriksson**, Umeå OK, Ungdomsbanläggning

För vem ?

Alla orienterare i Västerbotten på orange eller högre nivå.

Var ?

På Zoom

Anmälan ?

Det är gratis, men ni måste anmäla er till respektive träff via följande länkar:

Anmälan stänger Tors 16 feb, **AUGUST MOLLÉN** ; <https://forms.gle/JMHUNdFKuGQ79hXJ6>

Anmälan stänger Tors 23 feb, **HANNA LUNDBERG**; <https://forms.gle/k2A7SwwHea97DQ6M7>

Anmälan stänger Tors 16 mars, **Håkan Eriksson**; <https://forms.gle/jzS8voh8QhhkvvtN6>



Hanna Lundberg slog igenom på seniornivå redan som 19 åring då hon vann Världscupen i medeldistans i Idre 2021. På hösten 2022 tog hon samtliga JVM guld i Portugal. Hanna kommer prata om hur hon har burit sig åt för att bli en så duktig orienteringstekniker och hur man kan bli så duktig som hon med basen i Luleå. Hanna kommer också beskriva lite vad hon har för strategier både inför och under ett orienteringslopp



August Mollén slog igenom med dunder och brak i sin VM-debut sommaren 2022 genom att knipa VM-silvret i Danmark. August kommer bland annat prata om sin bakgrund från friidrotten om sin fysträning och vad han har gjort för att bli så snabb. Han kommer också komma in på hur han har tänkt och tränat för att förebygga skador och håla sig hel och frisk.