



Lina Nilsson

### Form

Vid första tillfället:  
Frukostföreläsning kl 10 –  
därefter träning och  
återhämningsmål.

Övriga träffar: Träning-  
lunch-utbildningsdel

### Program

#### 3 december

Tema återhämtning med  
Lina Nilsson

#### 21 januari

Helena Bergman om  
mental träning

#### 18 februari

Martin Regborn om  
träninganpassning

#### 17 mars

Ej klart

### Kostnad

300 kr för 3 december  
faktureras i efterhand

### Anmälan

Till samling #1 i IOL  
Utbildningsmodul senast  
den 29 november.

Inbjudan till varje tillfälle  
kommer separat med ett  
anmälningsstopp en  
vecka innan.

# Projekt U23 Stockholm

# INBJUDAN

Svensk Orientering startade under 2022 ett projekt som syftar till att utveckla junior- och seniorverksamheten med fokus på några dynamiska orter och distrikt, varav Stockholm är ett.

I samband med detta startade Stockholms OF en serie vintersamlingar för juniorer och seniorer under det samlande etiketten U23 Stockholm. Syftet är att inspirera och höja kompetensen hos målgruppen för att skapa bättre förutsättningar för löpare med ambition att utvecklas.

Härmed inbjuder Stockholms Orienteringsförbund i samarbete med Svenska orienteringsförbundet och RF-SISU juniorer, seniorer **och klubbtränare** till en ny serie samlingar i U23 Stockholm.

**Vid första tillfället handlar utbildningsdelen om vikten av och formerna för återhämtning. Inspiratör är GIH-doktoranden Lina Nilsson, som även är juniorlandslagsledare samt involverad i utveckling och utbildning. [Platsen är GIH, sal 1506](#)**

Programmet är under utformning men vi kommer vid första samlingen kunna presentera planeringen för 2024.  
Reservera följande datum:

3 december | 21 januari | 18 februari | 17 mars

Program och övriga detaljer framgår av rutan till vänster. RF-SISU Stockholm delfinansierar U23-samlingarna 2023-2024.

Välkomna!



Stockholm

