



INBJUDAN

Välkommen till vinterträff #2 i projekt 15-16. Denna gång är det Rubecksgymnasiets orienteringsgymnasium som tar emot och står för programmet. Parallellt med 15-16 kommer det också att vara en vinterträff för projekt U23

Program sön 15 feb:

10.00 Samling Rudbeck, [Malla Silfverstolpes väg 3, 192 51 Sollentuna](#)

10.15 Avlop till orienteringsträning*. Efter träning dusch i Rackethallen bredvid skolan.

12.00 Lunch och Indoor på Rudbeck

13.30 Inspirationsföreläsning med OLGYS tränare Johan Ek Larsson

“Träna mot ett mål (USM) med fokus på teknikträning och mental träning”

14.15 Information om SOFT:s Ungdomsråd under ledning av Alexander Bäckman och StOF

14.45 Avslut

Att ta med:

OL-kläder, kompass och dusch/ombyte. Kom gärna ombytt för träning

*) Ni bjuds på orienteringsträning med slingor. Varje slinga är ca 2 km och vi har fyra slingor.

Anmälan

[I Eventor senast den 12 februari](#)

Kostnad

350 kr som debiteras klubbarna i efterhand

Välkomna!