



FSO:s träningsdag 15.12.2018, Karleby // OK Botnia

Tema: Together! Vi samlas för en träningsdag för att komma igång med teknikträningen och för att umgås tillsammans. Träningsdagen är till för alla medlemmar i FSO-föreningar och Vaasan Suunnistajat i åldern 13-93 år.

Kostnader: Deltagarna betalar själva lunchen (10€) samt en liten kartavgift (5€).

Anmälan: Anmäl dig via [lyytilänken](#) senast den 8.12.2018. Fyll i uppgifterna på blanketten. Faktura på kostnaderna sänds ut i efterhand föreningsvis. Lunchen betalar deltagarna på plats.

Förfrågningar: Isabel Aurén-Bäck 050 4618224, [isabelaurenback\(at\)gmail.com](mailto:isabelaurenback(at)gmail.com)

Program lördag 15.12:

10.00 Träning 1. Adress: Vingesgatan 18, Karleby. Temat är sprintintervaller där vi tränar vägval, kartflyt och kontrolltagning. Målet är att behålla koncentrationen och lyckas löpa i rätt riktning med full fart. Av banan finns tre olika svårighetsgrader

11.30 Dusch och lunch vid Vingesgatan 18

13.00 Analys av förmiddagens träning och diskussion i mindre grupper

14.00 Träning 2. Adress: Vingesgatan 18. Temat på denna träning är inomhusorientering. Meningen är att du skall träna på att göra snabba beslut i kombination med hög fart. Målsättningen är att kunna behålla koncentrationen och lyckas löpa i rätt riktning hela tiden. Det finns tre olika svårighetsgrader av banan

Vi avslutar dagen med gemensam stretching

Kontaktperson: Isabel Aurén-Bäck, , 050 4618224 och Maritta Nurmi, [maritta.nurmi\(at\)idrott.fi](mailto:maritta.nurmi(at)idrott.fi), 050-3259920

Välkommen med!

Mvh, OK Botnia och FSO



Finlands Svenska Orienteringsförbund

Gjuterivägen 10

00380 Helsingfors

www.orientering.fi
0207309290 (växel)
[#idrottfi](https://twitter.com/idrottfi) fso@idrott.fi