



## **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 länken:

[https://www.lyyti.fi/reg/FSOs\\_Trainingsdag\\_1512\\_med\\_OK\\_Botnia\\_5155](https://www.lyyti.fi/reg/FSOs_Trainingsdag_1512_med_OK_Botnia_5155) **senast den 8.12.2018.** Fyll i uppgifterna på blanketten. Faktura på kostnaderna sänds ut i efterhand föreningsvis. Lunchen betalar ni på platsen.

**Förfrågningar:** Isabel Aurén-Bäck 050 4618224

### **Program lördag 15.12:**

10.00 Träning 1. Adress: Vingesgatan 18, Karleby

Tema: Sprintintervaller där vi tränar vägval, kartflyt och kontrolltagning.

Mål: Behålla koncentrationen och lyckas löpa i rätt riktning. Full fart.

Info: 3 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

Tema: Inomhusorientering. Snabba beslut i kombination med hög fart.

Mål: Behålla koncentrationen och lyckas löpa i rätt riktning hela tiden.

Info: 3 olika svårighetsgrader

Avslutning: Gemensam stretching

Kontaktperson:

Isabel Aurén-Bäck, [isabelaurenback\(at\)gmail.com](mailto:isabelaurenback(at)gmail.com), 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 FSO r.f.**