

## UOF bjuder in till TRÄNINGSDAG I UPPSALA

**När:** Söndagen den 4/3 2018

**Var:** Hammarskog(förmiddag) och Thorgården, Lurbo (lunch och framåt)

**För vilka:** Träningsdagen riktar sig mot 13-16 åringar i Uppland och träningarna kommer att läggas från orange till violett nivå. MEN det går bra att vara med även om man är yngre än 13 och äldre (och mycket äldre;) än 16. Ju fler desto roligare.

### **Varför ska just DU vara med?**

- En dag med två bra teknikövningar
- En dag där du får umgås med orienteringskompisarna efter ett långt vinteruppehåll
- En dag där du får en föreläsning om orienteringsteknik och "Tankar kring kost för en idrottare".

### **Program (man kan välja att vara med på utvalda delar om man vill):**

- 09.45 Samling för OL-träning; Hammarskog Vägvisning: [https://kartor.eniro.se/?c=59.770004,17.560957&z=14&q="](https://kartor.eniro.se/?c=59.770004,17.560957&z=14&q=)Hammarskog, UPPSALA";207847258;geo  
Vad: Tre olika momentslingor.
- 12.30 Dusch och egen medhavd lunch som äts i Thorgården. Vägvisning: <http://kartor.eniro.se/m/7VZZx>
- 13.30 Föreläsning i Thorgården med Gunilla Svärd (Flerfaldig VM- och EM-medaljör, totalsegrare i världscupen och 29 SM-medaljer) Hon kommer att prata om orienteringsteknik och "Tankar kring kost för en idrottare".
- 15.15 OL-träning utgående från Thorgården. 5 minuters jogg till startplats.  
Vad: Korta OL-slingor i Lurboskogen  
  
Medan ungdomarna tränar kommer Lars Geilert från SOFT att prata för ungdomsledarna om det nya klassindelningssystemet och om ungdomsbanläggning. En guide till de nya ungdomsklasserna bifogas och en anvisning till tävlingsarrangörer.
- 17.30 Städ och hemfärd

**Medtag:** Lunch, återhämtningsmat, träningskläder, handduk,

**Kostnad:** Gratis tack vare att Upplands orienteringsförbund går in och finansierar detta.

**Anmälan:** I Eventor, under Klubben > Klubbaktiviteter, senast den 1/3. Ange i anmälan:

- Namn, klubb och mailadress
- Vilket/vilka träningspass du vill vara med på
- Vilken nivå du vill springa (Orange eller violett)
- Om du kommer på föreläsningen

**Frågor:** Jenny Westerbergh, [jenny.westerbergh@telia.com](mailto:jenny.westerbergh@telia.com), 070-5921524

**VÄLKOMNA!**