

Tränings- och inspirationsdag med Gustav och Helena Bergman

söndag 7/1 2018

Välkommen till en heldag vid OK Ravinens klubbstuga, Stockholm!



Gustav och Helena Bergman, två världsstjärnor i orientering, föreläser och coachar våra barn och ungdomar i SMOL under en dag vid OK Ravinens klubbstuga. Vi passar samtidigt på att vara med på OK Ravinens långpass på förmiddagen. De som inte vill delta på långpasset kan givetvis springa en kortare runda eller ansluta till lunchen.

Program

- 08.00 Gemensam avresa från SMOLgården till Ravinenstugan i Stockholm
- 09.30 Långpass tillsammans med OK Ravinen
- 12.00 Lunch på Hellasgården. <http://www.hellasstorstugan.se/>
- 13.00 Föreläsning med Gustav och Helena Bergman
- 14.00 OL-mys, dvs frågestund och något lätt fika
- 14.30 OL-teknik. Kort pass, Gustav och Helena är på plats vid Ravinenstugan och coachar innan start, vid varvning, och efter målgång

Föreläsningen kommer fokusera på ungdomarna, men även vuxna kommer få något att ta med sig! Alla övriga intresserade från SMOL är alltså också välkomna!

Frågor och intresseanmälan kan göras till

Daniel Alneberg, epost: daniel_alneberg@hotmail.com tel: 070-6217268

Välkomna!



Strängnäs-Malmby OL