

# Träningsdag

## söndag 10 december



med utbildning i skadeförebyggande träning

### Program

<b>10.00</b>	Samling ombytta vid SMOL-gården
<b>10.05</b>	Stjärnorientering, svårighet från gul till svart nivå. Stadsskogen.
<b>11-11.30</b>	Dusch, ombyte
<b>11.30-12</b>	Lunch
<b>12-14</b>	Utbildning i skadeförebyggande träning

Anmäl intresse senast **torsdag 7/12** till [daniel.alneberg@smol.se](mailto:daniel.alneberg@smol.se), tel 070-6217268 så vi vet antal kartor och lunch.

På den här dagen vill vi passa på att samla alla i SMOL från ca 11 år och uppåt för att träffas och ha roligt och samtidigt starta träningen mot ett gemensamt mål:



**i Nynäshamn 4-5/5 2024**

där målet är att ha

**2-4 lag i Ungdomskavlen** – Här behöver vi alla tjejer och killar från ca 11 år- upp till 16 år som kan tänka sig att springa en sträcka från gul 3.2 km till orange 4,3 km. Det finns sträckor där man får vara 2 på samma.

**1 lag i Damkavlen** – Här behöver vi minst 6 damer som kan tänka sig springa från svart 5,3 – 9,8 km, varav minst 2 till en nattsträcka.

**1 lag i Herrkavlen** – Här behöver vi minst 10 herrar som kan tänka sig att springa sträckor från svart 6 km – 14 km, varav minst 4 till en nattsträcka.

Under vintern och våren kommer vi försöka ordna ett liknande tillfälle ca 1 gång per månad.



**Välkommen!**