



# Frölunda OL inbjuder till ungdomsträning

Frölunda OL inbjuder till GOF:s ungdomsträning onsdagen den 18 augusti.

För vem:

Alla orienterare mellan 13 och 16 år. Även föräldrar och ledare är välkomna.

När:

Onsdagen den 18 augusti, klockan 18.00

Var:

Frölunda OLs klubbstuga, Sisjövägen 603. Vägbeskrivning finns på

<http://frolundaol.se/Varfinnsklubbstugan.html> .

Vad:

Teknikträning, Brunbild:

Detaljer borttagna längs sträckorna men mycket detaljer kring kontrollerna. Det ger fartanpassning och skapar rätt tänk = sålla bland detaljerna (läsa lite) på sträckorna under hög fart och sakta ner farten nära kontrollerna och läsa av fler detaljer.

Fika serveras efter träningen.

Badmöjlighet i Sisjön / omklädning och dusch i klubbstugan.

Anmälan:

Klubbvis, med e-post till [traning@frolundaol.se](mailto:traning@frolundaol.se) senast 15/8, även ledare och föräldrar som vill springa skall anmälas.

**Välkomna önskar Frölunda OL**