

Västergötlands OF inbjuder till Juniorsamling

Borås den 28-29 januari

En helg du
omöjligt
kan missa!

Kanonstart på OL-året

För alla som vill ha en aktiv utbildningshelg med inriktning på den egna orienteringssatsningen och för dig som är tränare/ledare för de lite äldre ungdomarna (+16) erbjuder vi ett helt eget spår. Aktivspåret!

Välkomna till en kanonhelg i Borås!

Aktivspåret

Lörd		
09.00-10.30	Fysiska färdigheter för orientering	Harri Viinamäki
10.30-12.00	Fyspass	
13.00-14.30	Mentala färdigheter för orientering	Susanne Wiklund Björk
14.30-16.30	Styrkepass med mentalt inslag	
18.30	Middag och föreläsning på Hotell Scandic Plaza	Vem? Blir klart inom kort
Sönd		
09.00-10.30	Tekniska färdigheter för orientering	Vem? Blir klart inom kort
10.30-12.00	Träningsplanering analys	
13.00-14.00	VOF info om Juniorverksamhet 2012	Västergötlands OF
14.00-16.00	OL-teknisk träningstävling	Vem? Blir klart inom kort

Kostnad

Hela aktivspåret inkl	
övernattning på Scandic	1250:-
...utan övernattning	1000:-
Endast lördag tom 16.30	500:-
Endast söndag tom 16	500:-
Endast middag med föreläsning lö kväll	250:-

Avgiften faktureras föreningen i samband med helgen

Lunch och fika

Ingår för samtliga deltagare!
För de som bor över på hotellet ingår även frukost och för de som bokar öreläsningen på lördagskvällen ingår middag

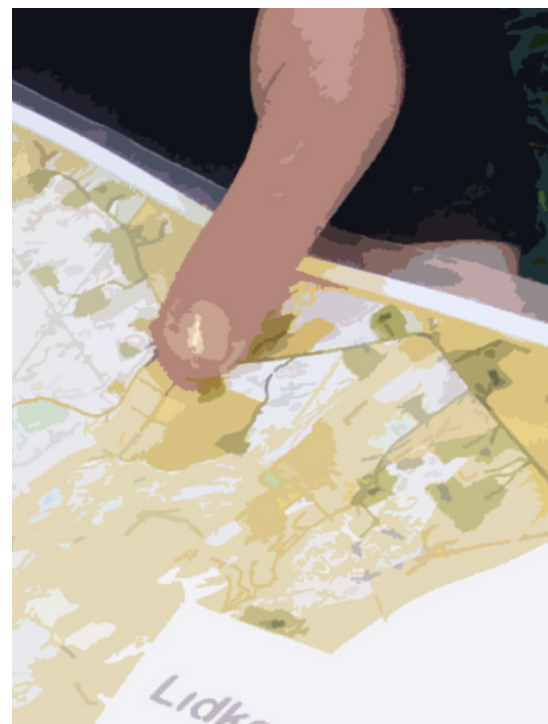
Anmälan

Senast den 15 januari via formulär på VOFs hemsida.

Kontakt

Vid ev. frågor kontakta VOFs kansli
Magnus Sundmark, 0706-779806
magnus.vof@westgotasport.se

VOF
Academy
Weekend



SISU
Idrottsutbildarna

Mer info och anmälan:

www.orientering.se/vastergotland