

# Östergötlands Orienteringsförbund bjuder in till **Full koll - orientering på gul till orange nivå**

En utbildningsdag för dig som vill få tips och idéer eller vill lära dig mer om orientering på gul till orange nivå.

## Motala 19 jan 2019



**Kursplats:** Motala AIF OL:s klubbstuga Fålehagen Motala

**Tid:** Lördag 19 januari 2019 kl. 09.00-16.00

**Kursledare:** Anita och Michael Wehlin

### Program:

08.30 **Samling, kaffe**  
09.00 Kursstart  
Inledning och genomgång av utepasset och eventuellt transport till kartan  
10.00 Utepass med fokus på OL-teknik och "alla tillsammans"  
12.30 Dusch och ombyte  
13.00 Lunch  
14.00 Produktutveckling (gemensamma diskussioner) av förmiddagens uteövningar där vi lär av varandra.  
OL-teknik "torrträning" tillsammans eller på egen hand  
15.45 Fika  
16.00 **Avslutning**

**Utepasset:** Övningarna på utepasset kommer att vara anpassade från gul till orange nivå. Vi kommer att jobba med flera olika övningar och vara ute länge. Du väljer själv hur du vill ta in passet, springa allt fullt ut eller mer stå vid sidan och agera ledare.

**Förberedelser:** Kom träningsklädd, ta med ombyte.

**Målgrupp:** Vi vänder oss i första hand till är ledare/tränare för ungdomar på gul-orange nivå. Övningar är anpassade för att utveckla löparna på gula och orange nivå.

**Avgift:** Avgiften är 250:-/deltagare, faktureras ut i efterhand till din förening

**Anmälan:** Anmäl dig via mail till Carina Berger Svensson [carina@stordalsvagen.se](mailto:carina@stordalsvagen.se) senast den 13 januari 2019.

**Antal deltagare:** För att kunna hålla en önskvärd nivå på dagen har vi begränsat antalet till max 30deltagare. Kursen kommer att ställas in vid färre än 15 deltagare.

## Välkomna!

önskar Östergötlands Orienteringsförbund

