

Inbjudan till DOF:s träningsträff Dalaoffensiven

Tema: O-tekniska förberedelser

Lördagen den 15:e januari i Borlänge

För: I första hand för juniorer och seniorer från Dalarnas orienteringsklubbar men alla intresserade är välkomna så länge vi inte får för många anmälda (ca 30 st är max).

Plats: Jaxhallen och Stora Tunas klubbstuga i Skräddarbacken

Hitta till Jaxhallen: <http://goo.gl/9fHQP>

Hitta till Stora Tunas klubbstuga: <http://goo.gl/j2epE>

Program:

9:45 samling vid Jaxhallen i Borlänge. Uppvärmning och kort sprintbana utomhus i Jakobsgårdarna ("klurigt" bostadsområde).

10:15-10:30 Ombyte inför inomhuspasset i sporthallen

10:30-12:00 Inomhus-träning med sportident "Indoor-O". I form av dueller.

Exempel på hur en karta för Indoor-O kan se ut:

http://www.evajurenikova.com/mora/tt/090107_indoor.d.pdf

Eventuellt även en hinderbana med en o-teknisk övning om vi hinner.

12:00-13:30 Dusch, förflyttning till Stora Tunas klubbstuga i Skräddarbacken och lunch till självkostnadspris.

13:30-15:30 Orienteringsteori – hur kan man förbereda sig inför viktiga tävlingar?

Vi gör olika teori-övningar som förberedelse för tävlingar under 2011: Tiomila, Jukola, VM och JVM.

Anmälan: senast tisdagen den 11:e januari på bloggen <http://orienteringdalarna.blogg.se/> (skriv ditt namn och klubb i kommentar-funktionen, vecka 2). Det går bra att delta i bara en del av aktiviteterna. Ange detta i din anmälan.

Medta: kläder och skor för både utom- och inomhusträning, sportidentpinne, kontanter för att betala lunchen

Mer information: Eva Jurenikova, eva@evajurenikova.com 073-9753817 eller Emma Johansson emmjo283@gmail.com 070-5573962

Ta chansen och börja förbereda dig inför 2011 års utmaningar!

Välkomna önskar Domnarvets Golf!