



FSO Träningsdag 16.11.2019 i Soklot, Nykarleby

Plats: Soklot skola (Soklotvägen 108, 66900 Nykarleby)

Skolan öppnar kl. 9, det är möjligt att föra sin packning dit från och med då om man inte vill ha hela packningen med till träningen.

9:45 Samling (här: <https://tinyurl.com/yy78nf2d>) för träning 1, tema generalisering i extremt detaljerad terräng. Lämpar sig för HD14 och äldre. Det finns även ett banalternativt lämpligt för H/D12. Egen plastficka och blyertspenna med. Skogsträning -> ta gärna våtstrumpor och kom ihåg ombyteskläder efter träningen. Det är ca 3 km från träningen till skolan. Vi gör vårt bästa så ingen ska behöva vänta och bli kall innan transport till skolan.

Duscharmöjlighet i skolan

Ca. kl 12 Lunch. Lunchen och eventuella dieter bör anmälas. Laxsoppa, bröd och dryck, 9 €/person.

Efter lunch. Genomgång av träningen/ annat (FSO)

14.30 Träning 2 (samling vid skolan). Uppdelning i 2 grupper - ena gruppen inleder med en fartfylld sprint i byn (ta med emit, reflex och (liten) pannlampa, det kan hinna bli mörkt), den andra gruppen inleder med teknikträning inomhus. Byte.

Duscharmöjlighet i skolan. Dagen avslutas ca kl. 17.

Deltagaravgiften är 19 € (täcker lunchen, hyran av skolan samt kartor). Utan lunch är avgiften 10 €. **Betalas kontant (gärna jämna pengar) i samband med lunchen.**

Förfrågningar: Filip Brunell / IF Minken (0409621965) eller Maritta Nurmi / FSO (+358 50 3259920)

Välkomna!

IF Minken och FSO