



*Tullinge SK och Stockholms orienteringsförbund
inbjuder dig som juniorlöpare i stockholm till:*



Sprint-OL tema

Lördag 18 februari

Program

- 09.00** Samling i vår klubbstuga vid Brantbrinks IP i Tullinge. (Kom gärna ombytt.)
- 09.10** Uppvärmning med en av våra föreläsare för dagen; Jonas Leandersson, SNO, till Storvreten där vi ska köra vår sprint-OL.
- 09.30** Sprint OL (15 sekunders startmellanrum. Två banor (herrar/damer). Startchef, banläggare och även vår andra föreläsare för dagen Per-Ove Kivisäkk hjälper oss med detta.
- Efter målgång i Storvreten finns en linje-OL tillbaka till Brantbrink. Vi ber dig att ta med dig *GPS-klocka* så att du kan ladda in dina spår efter dagens övning. På det viset kan du jämföra dina vägval med dina medtävlare och Jonas.
- 11.15** Dusch, bastu och lunch i klubbstugan (soppa och smörgås med olika pålägg serveras).
- 11.45-12.30** *Hans Sundqvist*, moderator, hälsar er välkomna till föreläsningen.
Föreläsning del 1: "Sprint OL i löparens perspektiv", *Jonas Leandersson* berättar hur han gör och har gjort för att bli en skicklig sprintOL-löpare.
- Föreläsning del 2:* "Sprint OL i banläggarens perspektiv", *Per-Ove Kivisäkk* berättar hur han lägger SprintOL banor för att de skall bli maximalt utmanande.
- 12.30** Frågor och diskussion med Jonas och Per-Ove.
- 13.00** Avslut.
- Anmälan** Sista anmälningsdag onsdag 15 februari på Eventor:
<http://eventor.orientering.se/Activities/Show/478>
Ange namn och klubb.
- Anmälningsavgift** 150 kr/ deltagare. Faktureras respektive klubb i efterhand.
- Info** Eventuella allergier anmäles till: Patrik Blomdahl, tel 070-277 28 31.
Övriga frågor: hasse@sundqvistkonsult.se. Ange "Juniorträff 18 februari" som ämne.
- Våra föreläsare** *Jonas Leandersson* landslagslöpare och specialist på sprint-OL vidare info om honom:
<http://www.orientering.se/Landslaget/Faktaomelitlopare/JonasLeandersson/>
- Per-Ove Kivisäkk* erkänt skicklig banläggare inom alla distanser. Senast lade han herrbanorna 10-mila 2011. Han är också ritat kartan som vi tränar på denna dag. Han lade vårt sprint-DM som var en riktig utmaning som gick på denna karta för ett par år sedan.

*Tullinge SK och
Stockholms orienteringsförbund
önskar dig varmt välkommen!*

